

安全なファスティングの実施のために 注意事項

1. 一般財団法人内面美容医学財団の管理および指導について

安全なファスティングを実施していただけることをしていくには、お客様が注意事項を厳守頂けることを前提としています。一般財団法人内面美容医学財団、公認カウンセラー、AGNIYOGA の指導を必ずお守りくださいますようお願いいたします。

2. 水の補給について

ファスティングには、尿・便・汗などで、体の中に溜まっている老廃物や毒素を排出する働きがあります。それらをサポートするためにも、必ず1日2リットル以上の良い水を摂取することが必要です。(財団が推奨する水をご使用ください)

3. ファスティング専用ドリンクの飲用について

財団では、水だけで実施するファスティングはお勧めしていません。ファスティング中も補酵素であるビタミン・ミネラルを補給するため、財団が推奨する酵素飲料を飲用しながら行ってください

4. 禁酒、禁煙、ノンカフェインを遵守

ファスティング中は、必ず禁酒・禁煙・ノンカフェインでお過ごしくくださいますようお願いいたします。

5. ファスティング中の運動について

自覚症状の有無に関わらず、ファスティングによってからだは大きな影響を受けています。そのため激しい運動は危険を伴うことがございますので、日常生活以外の運動は決して行わないでください。※ウォーキング、ラジオ体操、ヨガなどは問題ありません。

6. ファスティング中の入浴について

ファスティング中は血管が拡張し、貧血を起こしやすくなる場合があります。

長時間にわたり湯船につかる行為や、極端に温度差のある入浴・シャワー等はお控えください。

7. 自動車等の運転はご注意ください

ファスティング中の運転は基本的にお断りしております。自動車を運転される場合は、自己責任をお願いいたします。

8. 復食期間を必ず設定してください

ファスティング直後、からだ負担をかける食事や不規則な生活をすると、ファスティングの効果を半減させてしまう可能性があります。そのため、必ず復食期の注意をお守りください。

9. 以下に該当する必ず方にはファスティングの実施をお断りしております

重い病気で持病のお薬を常用されている方。高齢で基礎体力のない方。体調を崩し体力を消耗している方。過去に脳卒中や心筋梗塞になった方。中学生以下の方。摂食障害で拒食症や過食症の方。妊娠している方、授乳中の方。極端に痩せている方(女性:体重35kg以下、男性:体重40kg以下)。その他、財団、公認カウンセラー、AGNIYOGA に不適切と診断された方。

10. ファスティング中、こんな場合はすぐに中止してください

ファスティングスタート後、頭痛や吐き気、下痢、食欲不振などの「初期反応」がでることがあります。

気分が悪くなった場合、体調が良ならない場合はすぐに中止することをお願いします。

11. その他注意事項

健康な方でも体質的には向かない方や、その日の体調でできない場合がありますので、必ず健康を確認してから行うようにしてください。食物アレルギーのある方は事前に医師に相談してから行うようにしてください。

ファスティング実施における誓約書

私が受けるファスティングに関する指導は、健康や美容についての情報提供やアドバイスであり、医療行為ではないことを十分に理解しております。私はファスティングを実施するにあたり、一般財団法人内面美容医学財団の規定する「安全なファスティング実施のために 注意事項」を遵守いたします。上記の注意事項を遵守しなかったために発生した損害については、自己の責任で処理し、一般財団法人内面美容医学財団及び同財団に準ずる者 (AGNIYOGA) に対し、損害賠償請求などはいたしません。

私は、ファスティングを実施する各人の体調・生活習慣などによって結果の出方に個人差が生じ、そのため満足のいく結果が得られない場合があることを承知しています。ファスティング実践後、想定した結果・満足のいく結果が得られない場合も、AGNIYOGA、公認ファスティングカウンセラーや一般財団法人内面美容医学財団に対し異議を申し立てません。

西暦 年 月 日

氏名