

一日中
ずっと

食べて いませんか？

現役医師が実践する心と身体を整えるファスティング習慣

1. 少食ライフと長寿の関係
2. 肝臓・腎臓・腸デトックス
3. 実践した人の体験談付き
4. 時間・回数は減らし、食事のタイミングは一定に
5. 少食ライフを習慣化する方法
6. 固形物を取らない間欠的ファスティング