

# 週末プラン 金～日曜の2泊3日

■ ファスティング(内臓ケア) 
 ■ 瞑想・森林セラピー(こころケア) 
 ■ お遍路メニュー(脳ケア) 
 ■ エクササイズ 
 ■ オプション(有料) 
 ■ FD ファスティングドリンク 
 ❁ 塩分補給

	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日	木曜日	金曜日			
	準備食(自宅)		断食期間		回復食		回復食(自宅)			
朝 ☀️	・バナナ ・トマトサラダ ・ベーグル	・旬のフルーツ	06:00	午前中はお水・白湯で お過ごしてください。	06:00	起床	06:00	起床		
			07:00		07:00	目覚めのワーク	07:00	目覚めのワーク		
			08:00		08:00	FD	08:00	FD	お粥(重湯)、野菜スープ	
			09:00		09:00	森林セラピー	09:00	森林セラピー		
			10:00		10:00	❁	10:00	お遍路体験		
昼 ☀️	・ゆで卵 ・鮭おにぎり ・野菜スティック ・お味噌汁	・山掛けそば (お汁は残しましょう)	12:00	チェックイン 館内ご案内 カルテ記入	12:00	オプションタイム	12:00	チェックアウト		
			13:00		13:00	FD	13:00	オプション回復食		
			14:00		14:00	座禅(切幡寺)	14:00	お粥(5分粥) 野菜スープ 茶わん蒸し		
			15:00		15:00	15:00	15:00			
			16:00		16:00	個別オリエンテーション (面談、計測など)	16:00	FD	16:00	
			17:00		17:00	セルフケアタイム	17:00	ハンモック瞑想	17:00	
			18:00		18:00	説明会&振り返り	18:00	FD	18:00	お粥(5分粥) 梅干 豆腐のお味噌汁
夜 🌙 20時までに お済ませください	・鱈ちり ・玄米ご飯 ・ブロッコリーの おかか和え	・サバの味噌煮 ・豆腐 ・ひじきサラダ ・青菜のお吸い物	19:00	自分がたり ワークショップ	19:00	食のワークショップ 生活習慣改善セミナー 振り返り	19:00	白米 おでん ほうれん草の白和え		
			20:00	20:00	眠りのワーク	20:00	眠りのワーク	20:00	白米と豚肉のお鍋 十穀米 ごま豆腐 小松菜卵とじ	
			21:00	21:00		21:00		21:00		
			22:00	22:00	消灯	22:00	消灯	22:00		

※天候や事情により、プログラムの内容は変更になる可能性があります。※準備食・回復食のメニューは一例です。