

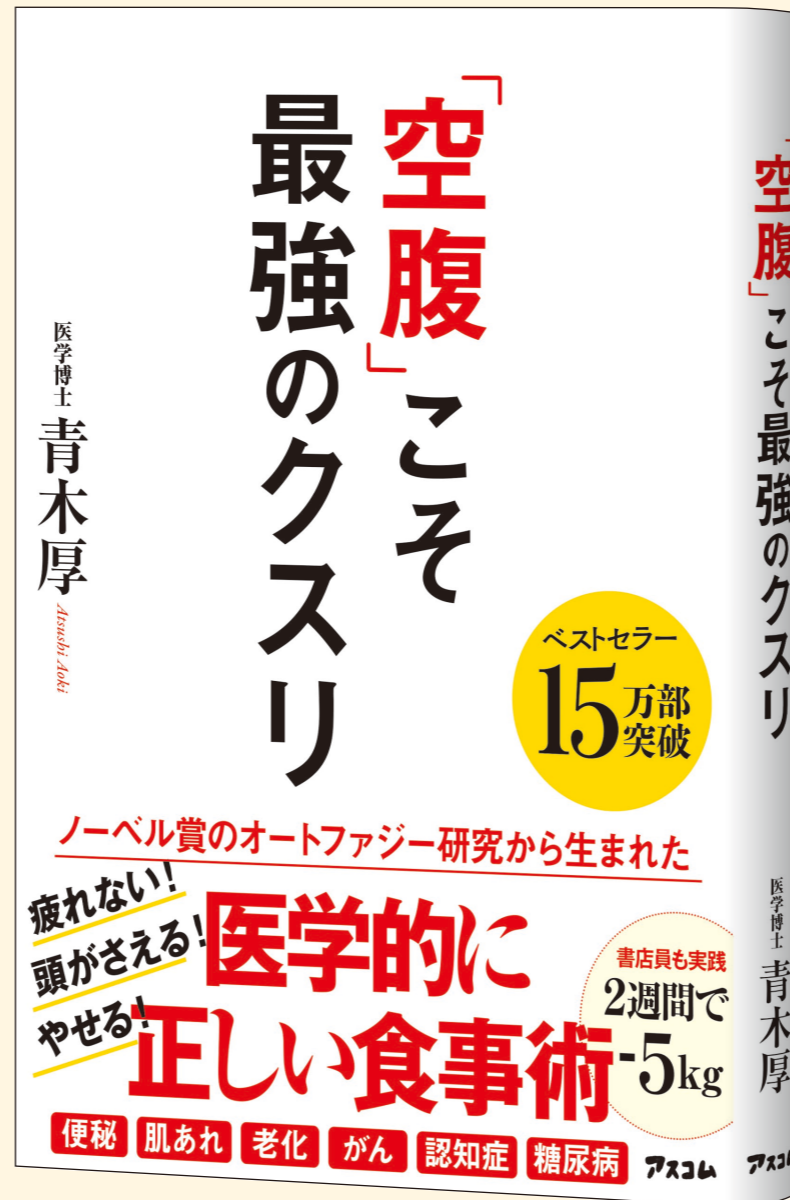
内臓を休めて、細胞を修復する健康法

- ◎ **疲れが取れる!**
- ◎ **やせる!**
- ◎ **頭がさえる!**

- 「ものすごく体調が良くて、テンションも高く仕事できています。**65キロあった体重も無理なく48キロまでやせました**」(46歳 女性)
- 「**米、肉を制限なく食べているのに、血糖値が著明に改善した。苦もなく簡単に実践できています**」(41歳 男性)
- 「**疲れやすさが改善**されました。もっと早くこの本に出会いたかったです」(51歳 男性)
- 「朝起きて鏡を見ると**顔のむくみがなくすっきり**としています。また、**夜間ぐっすり眠れます**」(47歳 女性)

アスコム

「空腹」こそ最強のクスリ
医学博士 青木厚 四六判 定価:本体1,400円+税



「2週間で5キロ減」
「簡単にでき効果抜群」
など喜びの声続々!

- 「何を食べるかではなく、**食べない時間を増やす**、これだったのですね。主人と二人で実行しています」(70歳 女性)
- 「早や6キロ減量。日々の**病も軽くなり感謝**しております。79歳の母にもすすめ、喜ばれ、**肌もきれいになり、二人感謝**しております」(54歳 女性)
- 「**食べない=『内臓を休ませる』**ということにビックリ。そう考えると空腹もなんのその」(59歳 女性)
- 「睡眠とあわせて16時間の空腹を作る。**これだけで病気と老化予防になる**なんて最高です!」(58歳 女性)

※読者の声より

ノーベル賞を受賞した
オートファジー研究から
誕生した食事術!