

朝食抜きは最大のデトックス！

朝食は、デトックス効果のある食品をタップリよ！



本来、腎臓が血液中の老廃物をろ過して尿中に捨てる作業は

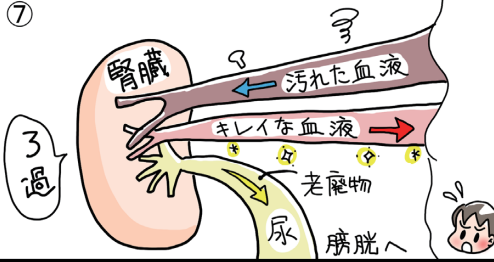


午前中

朝は老廃物の排泄が最も高まる時間です。朝食を摂ると、デトックス作用が弱まるの！



じゃあ、朝食を摂っちゃうと老廃物は... どうなるの？



そんな簡単にはいきません



捨てられるタイミングを失った老廃物や毒素は血液中に残ってしまうのです...



就寝中、血液は体内をめぐり、老廃物や毒素を集めます。翌朝の血液には、老廃物が満タン！



しかも、これが毎日続くと老廃物・毒素は蓄積され各器官に不調が出やすくなるのです



その最中に食べ物を摂ってしまうと、いやおうなく消化吸収が始まり



朝の時間は、デトックスにあてた方がいいんだね！少しお腹がすきそうだけどトライしてみるよ！

