

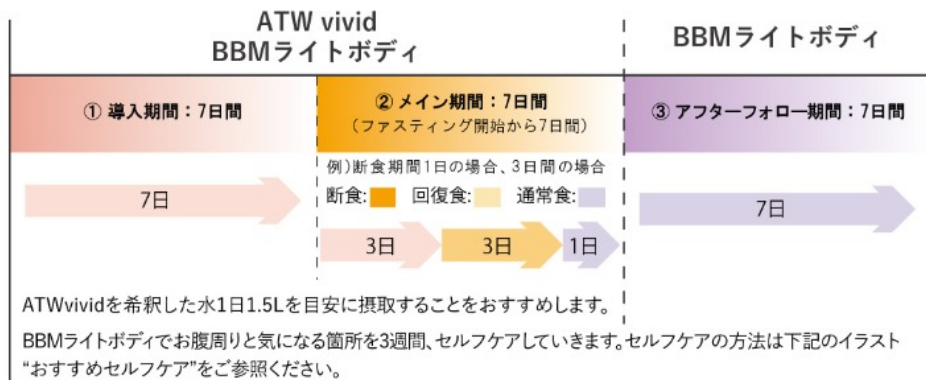


AROMA CLEANSE+BBM



オーガニックブランドbiossentielだからこそできる
良質なオーガニックアロマウォーター“ATW”とマッサージオイル“BBM”を用いたファスティングのご提案

各期間に適したアイテムを
使用することにより、
安全で効率的に内側からも
外側からもアプローチして
リセットすることを目的とします。



ATW シリーズ 各 6,264 円 (税込)

芳香蒸留水：100%

< ATW 飲み方 >

500ccのお水にキャップ8分目(約5mL)を目安に希釈してお飲みください。
アロマクレンズ期間中は各ATWを希釈したお水を1日1.5Lを目安に摂取することをおすすめします。
ATWの保管について：開封後、冷蔵庫保管/1ヶ月以内



BBM ライトボディ 7,480 円 (税込)

エッセンシャルオイル3%、キャリアオイル97%

※BBM用ポンプノズル別売 110円(税込)

厳選したオーガニックエッセンシャルオイルと
キャリアオイルをブレンドしたボディケアオイル。
お顔以外、全身にご使用いただけます。

① 導入期間：7日間 心身バランスを整えて、身体の基本と向き合う期間。

- ATWヴィヴィッドとBBMライトボディを使用し、バランスを整えてファスティングの土台をつくります。
- 食事は糖質や塩分を控えめに「まごわやさしい」を心がけましょう。
※「まごわやさしい」⇒ ま:豆 ご:ごま わ:わかめ や:野菜 さ:魚 し:しいたけ い:いも
- ファスティング期間に入ると消化器官が休む代わりに代謝機能の働きが高まり、吸収力が強くなります。
カフェイン・タバコ等の摂取はいつもより控えめにするように準備を心がけましょう。

【使用ATW】vivid

ファスティングを行うための
身体の準備をサポート

◆成分
ビターオレンジ、ゼラニウム、
メリッサ、ローレル



【使用BBM】ライトボディ

◆成分
サンフラワー、セサミ、ローズマリー、
ユーカリ、サイプレス、ウィンター
グリーン、ゼラニウム、キャラウェイ、
バイン、ラバンジン、ジュニパー、
スパニッシュセージ、ローズ



② メイン期間（ファスティング、回復食期間含む）：7日間

アロマクレンズのメイン期間。ファスティングを実施します。
回復食で身体の機能をゆっくり整えます。

ファスティング（断食）期間

- ファスティング開始日から3日間、ATW vivid とBBM ライトボディを使用してサポートします。※BBMは回復食、通常食期間もご使用ください。
- ファスティングは1日から3日間実施します。初めての方は、1日からはじめてみましょう。
- 起床後にはまず、コップ一杯のATWを希釈したお水を飲むようにします。
- 固形物の摂取は避けて、空腹感に焦らずゆったり過ごしましょう。
- 酵素ドリンク、コールドプレスジュース、具材なしのみそ汁などを併用して摂取してください。

※期間中は頭痛や、ホルモンバランスの乱れにより気分が悪くなることもございます。無理のない範囲で取り組むようにしましょう。
また女性の方は、極力生理後にファスティング期間を設けられることをおすすめします。

回復食期間

- 回復食の期間はファスティング期間と同じ日数とし、ゆっくり食事を戻していきます。
- 消化器官が休んでいたため身体に負担をかけないように回復食は少量ずつにします。
- 最初の食事は重湯か、おかゆをおすすめします。時間をかけて、下を向いて、よく噛んで、食事をおこなってください。

※急な食事の摂り方は胃腸へ大きな負担となり、この時期の食事を誤るとリバウンドの原因にもなるので最後まで丁寧に過ごしましょう。

【使用ATW】
vivid

断食期間に
ご使用ください。



【使用BBM】
ライトボディ

メイン期間も毎日
ご使用ください。



③ アフターフォロー期間：7日間

体内の巡りを促進してリバウンドしない身体を目指します。

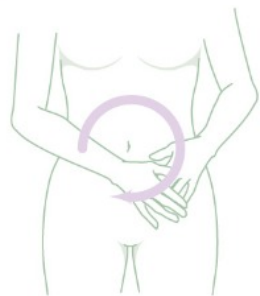
- メイン期間終了後のアフターフォロー期間には、引き続きBBMライトボディを活用します。
- ファスティングの結果には個人差がありますが、リセットされた身体は本来の力を取り戻しつつあります。
BBMライトボディを使ったセルフケアで、巡りを意識しながら健やかな状態の維持をサポートします。
※プログラムが終了しても、継続してご使用いただくのがおすすめです。

【使用BBM】
ライトボディ

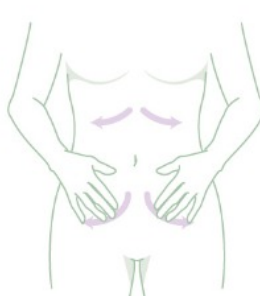
綺麗になった体内、
循環を良くしていきましょう。



BBM ライトボディ おすすめセルフケア



① お好みの量のBBMライトボディを手に取り、お腹全体に塗布します。



② 手全体でエフルラージュ（撫でるような動作）します。両手を中央から外側へ動かします。



③ おへそを中心に手のひらで時計回りに円を描く。数cm奥を刺激するように意識しましょう。



④ 脇腹をニーディング（揉むような動作）します。
⑤ 下腹部もニーディングします。
⑥ 最後にもう一度全体をエフルラージュします。