



事務員 藤崎 聡美

新刊本『人生が変わる美ファスティング』をお供に  
ファスティングでアンチエイジングを!

今回ご紹介するのは「痩せながら美しくなれる美（ビューティー）ファスティングの魔法」です。女性にはもちろん魅力的な内容ですが、男性陣にも朗報です。ただ辛いだけの自己流断食を何度も経験していた私の知人も、この美ファスティングを受けて免疫力が向上し、風邪を引かないどころか難病指定の大腸炎も改善!再発もなく、60代に入った今が最も若々しく元気です。

6月22日に出版された『人生が変わる美ファスティング』は、代表で執筆者の松屋さんが主宰するファスティングスタジオでの実績を紹介しています。貴かかれているのは「体内の細胞をキレイにして、良いものを取り込める体をつくる」というポリシーです。美容、酸素栄養学、分子整合医学を学ばれた松屋さんは「何歳からでもキレイになれる」と勇気づけてくれます。

20代と30~40代のときの努力には時間とお金の費やし方が異なり、40代後半になればもう無理と、松屋さん自身も体の外からのケアに限界を感じた経験があるそうです。50代になって出会った酵素ファスティングが転機となり、現在の「美ファスティング」メソッド確立に至る足取りは必見です。

エステ業界では体重1kg減=1万円の相場といわれるそうです。ファスティングのコストパフォーマンスも感じてもらえたら嬉しいです。安上がりで確実に痩せて健康になるダイエット法を体感しにファスティングスタジオを覗いてみては如何でしょう。私たちがご紹介しますよ。詳しくは右記 WEB をご覧ください。

何歳からでも間に合う美人の作り方!  
『人生が変わる美ファスティング』

価格：1,200円+税 出版：三空出版

ダイエットをしながら美肌  
や若返りも実現できる  
“美ファスティング”  
のノウハウを多数掲載。  
著者の松屋さん  
がお奨める 美ファ  
スティング食のメ  
ニューも満載です。



FAST-NG STUDIO  
SILKY

代表取締役 松屋 裕子氏

ファスティングマイスター  
プロフェッショナルとして  
プロ美容家対象に様々な講  
演を開催したり、ファス  
ティングトリップ（断食宿  
泊）などを行い、多くの人  
に美しくなるファスティング  
を広めている。

DATA

ファスティングスタジオ®SILKY

鹿児島市南林寺町6-18

TEL 099-226-7470

WEB <http://www.fastingstudio-silky.com>