



The COLD PRESSED *JUICE CLEANSE* GUIDE by my bowl

“my bowlのコールドプレスジュースクレンジは
今のあなたに意識を向けるための
ボディスキャンを習慣化していただくことが目的です。”



クレンジ終了後の最初の食事。あなたの本来のポテンシャルが引き出されている時、なにを感じるか。
my bowlが伝えたい“クレンジをする理由”はここにあります。

my bowlクレンジは日常の暮らしのなかで散在しているあなたの意識を、自分自身に向けてことで
自分が“欲しいもの”でなく、“必要なもの”を感じとる意識の芽生えが目的です。
心地よく創造的な未来のために、まずは今のあなたに意識を向けることが最初のステップです。

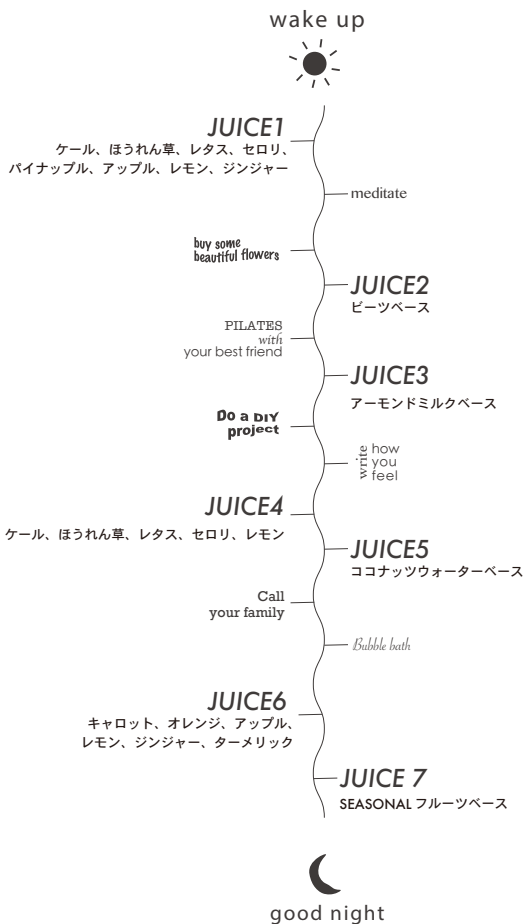
The COLD PRESSED JUICE CLEANSE GUIDE by my bowl



my bowlコールドプレスジュースクレンジは、
今のあなたに意識を向けることを習慣化していただくことが目的であり、
からだと心のコンディションに合わせて
クレンジが必要だと感じたとき、必要な分だけ、実施していただく。
よって、まずは1日のクレンジでも自然とポジティブな変化を実感できます。
負担なく、心地よい環境でクレンジを実施することで、
からだと心の浄化を目指しましょう。
からだだけでなく、心が重くなってしまい
日常に変化を求めている人こそ、実施して欲しいプログラムです。

What is the JUICE CLEANSE ?

食事をコールドプレスジュースに置き換え、胃や腸などからだの消化器官を休めてリセット。
そして体内に溜まった余計なものを体外に排出し、クリーンな状態に戻す事で、からだに必要な栄養素を取り込みやすくします。
注目されている効果として、オートファジーを活性化し古くなった細胞を内側から生まれ変わらせることで、
細胞=臓器の若返り - 免疫力の向上 - 健康維持、デトックスによる美容効果が挙げられます。



Details

野菜、果物のジュースのみ。保存料不使用のコールドプレスジュース。
クレンジの目的やごお客様のご体調、お好み、季節に合わせて
ご希望に沿ったコールドプレスジュースを提案させていただきます。

* 食物アレルギー、お苦手の食材をお持ちのお客様はあらかじめスタッフへお申し付けください。

TO DO

クレンジ中こそ本来あなたの持つポテンシャルを最大限に引き出せる時です。
なぜなら人間は空腹状態=生命の危機状態になることで飛躍的な集中力の
向上が科学的に証明されています。

クレンジ中の集中力と発想力、創造力を働かせ、アイデアを出したり、
部屋の模様替えをするなど、本来あなたの持つポテンシャルを引き出し、
お仕事やセルフケア時間を充実させてください。

医学的な知識を一度脇へ置き、頭の中をクリアな状態へ。

知識とからだを無理に結びつけるのではなく、
からだと心の声を聞くポディスキャンの時間を設けてください。

POINT

- 1日に7本のジュース + 2.5Lの水をお飲みください。
- ジュースの飲む順番は提案させていただきますので、ご安心ください。
- ハードなワークアウトを控えヨガやストレッチなどのリラックスできる運動を取り入れましょう。

PRE+POST - CLEANSE Food 準備食 + 回復食セット

クレンズの効果を最大限に引き出すために、ジュースクレンズ期間前後の食事はとても大切。
my bowl では、ジュースクレンズ前の準備食、ジュースクレンズ後の回復食までをクレンズ期間としており、
準備食 / 回復食のご用意に不安をお持ちのお客様には、【準備食 + 回復食セットプログラム】を強くおすすめしております。

Details

消化に時間のかかる動物性食品や固形物などを控えた、保存料不使用の my bowl オリジナルスープや粥を中心としておりますが、
クレンズの目的やお客様のご体調、お好み、季節に合わせてご希望に沿ったセット内容を提案させていただきます。

準備食 / 回復食は、それぞれクレンズ期間と同じ期間をとっていただくことが理想的ですが、
お客様のライフスタイルに合わせた提案をさせていただきますので、ぜひご相談ください。

PRE CLEANSE

準備食

急な食生活の変化は、ジュースクレンズ期間中の体調不良につながります。
ジュースクレンズ期間を心地よくお過ごしいただくため、“クレンズをはじめる”という意識をしっかりと持ち、
からだだけでなく心の準備も整え、心地よい環境作りをしましょう。



POINT

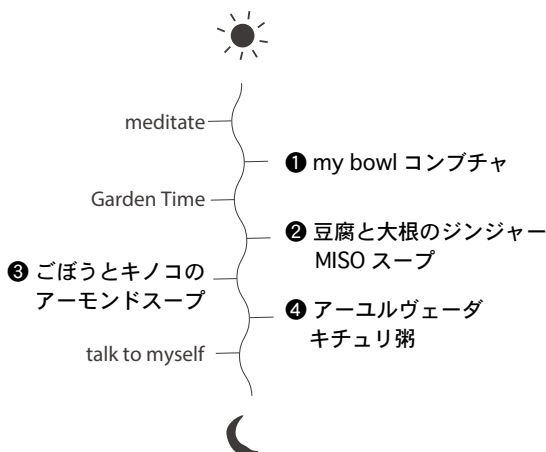
- NO! 動物性食品や食品添加物
- NO! 消化に時間のかかる固形物
- NO! アルコール、カフェイン
- 夕食は 19 時までを心がけましょう。
- 水分やハーブティーをたくさん飲みましょう。(2.5L 目安)
- リラックスしてお過ごしください。

* 食事内容は一例でございます。クレンズの目的やお客様のご体調、季節に合わせてご提案致します。

POST CLEANSE

回復食

ジュースクレンズ後は胃腸の吸収率が高く脂肪を溜め込みやすい体になっており、からだが好き栄養素だけでなく、
からだに負担のかかる糖質なども吸収しやすい状態です。ジュースクレンズ期間中は”クレンズ後になにを食べよう”という
ことばかり考えてしまうかもしれません。しかし回復食期間に入る頃には、すきなものをすきなだけ食べたい気持ちよりも
余分なものをからだに入れることをためらう気持ちが生まれているでしょう。
回復食期間中には、からだに入りたいものをしっかりと考え、今後の食事の量や質を見直す機会にしてください。



POINT

- スープ→お粥(液体→固形物)を意識しましょう。
- 発酵食品や食物繊維の摂取がおすすめ
- 水分やハーブティーをたくさん飲みましょう。(2.5L 目安)
- NO! アルコール、カフェイン
- 今後の食生活について考える機会にしましょう。

* 食事内容は一例でございます。クレンズの目的やお客様のご体調、季節に合わせてご提案致します。

SUSTAINABILITY



コールドプレスジュースクレンジを通じて、自分と世界との関係について考える。
クレンジ終了後、お気に入りの料理を前にした時。

ようやく好きな食事をとれる喜びとともに、
食材の生産者への感謝、料理をしてくれる人への感謝、
食事の時間をともに過ごす人たちへの感謝、おかげさかもかもしれませんが
食材を生み出す大地や地球への感謝も生まれるかもしれません。
自分と家族、友達、社会、大地との関係について
これまで気づかなかった価値に気づき、大切にする。
クレンジによって芽生えたそれぞれの感謝の気持ちが、
食のサステナビリティにつながるこれが私たちの理想です。

またmy bowlでは極力ごみを出さない取り組みをしております。
コンポストを使用し、ごみになる食材を肥料として生まれ変わらせること。

コールドプレスジュースに関しては、マイボトルをご持参いただくか、
びんをリユースしていただくことを推奨し、ご協力いただいたお客様には
感謝の気持ちを込めて、商品代金より100円を引かせていただきます。

PRICE

1 DAY	7×350ml	¥ 7,000
	7×350ml+ 準備食 + 回復食 (1DAY) (1DAY)	¥ 12,800
2 DAY	14×350ml	¥ 13,000
	14×350ml+ 準備食 + 回復食 (1DAY) (1DAY)	¥ 18,800
3 DAY	21×350ml	¥ 19,500
	21×350ml+ 準備食 + 回復食 (1DAY) (1DAY)	¥ 25,300
4 DAY	28×350ml	¥ 26,000
	28×350ml+ 準備食 + 回復食 (1DAY) (1DAY)	¥ 31,800

- * 2日前までの事前予約をお願い致します。
- * 一度に2日分までのジュースをお渡し致します。
- * 4DAYS以上のクレンジも、ぜひご相談ください。
- * コールドプレスジュースは冷蔵保存をお願い致します。

JUICE CLEANSE CHECK LIST

- 食物アレルギー、お苦手の食材をお持ちのお客様は
あらかじめスタッフへお申し付けください。
ジュースクレンジ期間中、からだの毒素が排出されるデトックスの過程で
頭痛やめまい、発熱などの症状が出る場合がございます。
水分をたくさん取り、リラックスした状態で過ごすことで症状は抑えられ
回復へ向かいますが、体の不調や異変がある方は無理せずクレンジを中止し、
お医者様へご相談ください。
(特にアルコール、カフェインを好む方は症状が出る可能性がございます。)
- 現在療養中の方や体調がご心配の方は、まずはかかりつけのお医者様へ
ご相談ください。

my bowl

I want to hold your hands.

大阪市天王寺区真法院町 11-3
11-3 SHINPOIN-CHO TENNOJI-KU
OSAKA, JAPAN 5430041

MONDAY-SUNDAY
9AM - 6 PM
6PM - [Reservation only]

T 06 6776 8388
M hello@mybowl.jp
mybowljp