

報道関係者様各位
プレスリリース

2165 人参加のみんなで励まし合いながら行う第 16 回グループファスティングが、2021 年 3 月 19 日にて、リーチ数 10,300 人を記録し終了した。
一般財団法人日本ファスティング協会

“ファスティングが現代人を美しく健康で豊かに変える！”

“ファスティングで感謝連鎖の社会貢献を目指す”

上記を理念として掲げ、美容・健康市場で活躍をするプロの指導者『ファスティングセラピスト』の育成に日々励んでいる一般財団法人日本ファスティング協会（本社：東京都港区虎ノ門、代表理事：尾崎友俐、以下当財団）<http://japan-fasting.or.jp/>は、理事長尾崎友俐主宰による facebookgroup『尾崎友俐とみんなの楽しいファスティング』を毎月新月に 3 日間ファスティングを行っている。<https://m.facebook.com/groups/283766036122074/>

主宰するグループファスティングは、現在 2165 人のメンバーがファスティングセラピストの指導の下で安全なファスティングを行い、リーチ数 10,300 人を記録し、第 16 回グループファスティングを 2021 年 3 月 13 日より開催し、19 日に終了した。

■第 16 回目グループファスティングの特徴

・ファスティング期間中の様子の他に、スクワットの回数・ウォーキングの歩数・プランクの回数などの運動報告を新規に取り入れて行った。

◆参加者からの反響

- ・今回で 2.6 kg 減で、64.8 kg から 52 kg までできました♪
- ・今回の 3 日間ファスティングで 6 回目です。2 回、3 回目は減ったり増えたり少し戻ったりしていました。
- ・私は水分量がまだまだ足りなかったりしているせいか・・・、毎回皆さんのような大幅な減量にはなっていないのですが、着実に減ってきました。12 月に出会って 7 kg 減。昨日「一回り小さくなったあ！」と言われました。
- ・1 月に初めて 3 日間ファスティングプログラムからスタートして新月と満月と皆さんと一緒にファスティングをはじめて今回 3 回目、出産前の体重に戻りました～まさかここまで戻せるとは思ってもいなかったのでもって嬉しいです！洋服を買いに行ったら何を着ても似合う！前は L か M かで悩んでいたのが、今は M か S かで、ニヤリとしています！
- ・これは、リモート合宿！何て楽しい！もはや、“チーム”になっている！素敵なグループです！

次回は、2021 年 3 月度満月ファスティングとなり、3 月 29 日の予定。

◆財団概要

名称 一般財団法人日本ファスティング協会

代表理事 理事長 尾崎友俐

所在地 〒105-0001 東京都港区虎ノ門 1-8-11

<https://japan-fasting.or.jp/>

03-4572-0619

尾崎友俐とみんなの楽しいファスティング

<https://m.facebook.com/groups/283766036122074/>