

フリーデイズリゾート桜三里 ファスティングプラン

当ホテルのファスティングプランは、健康的なダイエットを目的としております。

大自然の中、日頃のストレスから解放されサイクリングや散策で適度な運動を取り入れ、デトックス効果のあるファスティング酵素やミネラルウォーターを摂取し、身体に優しいお食事ですっきり腸内を整えます。

お部屋の広いお風呂で入浴後は、室内にある岩盤浴でリラックス効果 UP!

四国ならではの、有名なパワースポットの滝や渓谷まで自転車で行ける距離にあり、四国八十八ヶ所参りや日本最古の湯、道後温泉にも訪れ心身ともに癒されます。

お勧め散策コース

- **滑川渓谷** 当ホテルより、およそ 7.7km 車で約 20 分
侵食された砂礫岩の奇怪な岩肌や、全長 1km にも及ぶナメラと呼ばれる美しい川床。
ふもとの滑川清流の家から【竜の腹】まで徒歩約 30 分です。



- **白猪の滝**
当ホテルより、およそ 9.4km 車で約 19 分
皿ヶ嶺連峰県立自然公園の中にあり、表川白猪越の渓にかかる高さ 96m の滝。
国道 494 号沿いの無料駐車場から【白猪の滝】まで徒歩約 30 分です。



- **唐岬の滝**
当ホテルより、およそ 18km車で約 29 分
落差 114m の 7 段瀑で、その優美さから「女滝」と呼ばれる。
途中足場が悪く手すりがありますが、歩きやすい靴で注意が必要です。
ふもとの駐車場から【唐岬の滝】まで徒歩約 15 分です。



- **四国八十八ヶ所霊場 第 45 番札所 岩屋寺**
当ホテルより、およそ 51km車で約 1 時間 19 分
(高速道利用の場合約 1 時間 5 分)
標高 700m。大師堂は国指定重要文化財、寺域は国の名勝、
県立自然公園の指定地でもある。



岩盤浴の効果

岩盤浴の効果として1番の売りは、やっぱり**ダイエット効果**です。

岩盤浴に使われる天然鉱石にも秘密があってこれらの石をつかった岩盤からは**遠赤外線**や**マイナスイオン**などが放射されます。

岩盤の上に寝転がることで、この放射を浴びながら汗をかくことができ身体を温めていくことで、身体の中に溜まってしまっている**毒素**や**老廃物**を排出しデトックスをすることで**脂肪の燃焼を高めてくれる**のでより痩せやすい体質に変えてくれる効果があるのです。

一般的なサウナは身体の表面から温めるのに対し岩盤浴の場合は**身体の内側から温める効果**があるのです。ここでさらにストレッチやウォーキングなどの運動も加えれば、より理想の体型に近づけます。

入浴時間

岩盤浴に入る時間としては、だいたい**15分～20分**くらいが理想です。

はじめに**うつ伏せの状態**で5分から10分くらい汗をかきます。

そのあと、**仰向けに体勢**を変えて10分ほど過ごすのです。

ここまでの流れを終えたら、5分ほど休憩。

以上の流れを1セットとして、**合計で60分～90分**ほど入ると良いでしょう。

岩盤浴では汗を大量にかくので、こまめな水分補給が必要です。

必ず**500～800ml**くらいの水を飲むようにしてください。

また飲み方のコツとしては、喉が渴いたからと一気に飲むのではなく**小まめに水分補給**をする事をお勧めします。

部屋に岩盤浴の詳しいご使用方法がありますので、ご一読の上ご利用ください。

※ダイエット中の注意点

無理は禁物です。体調がすぐれないと感じたらご自身の判断で直ちに中止して下さい。

滞在中は、1日2ℓを目安に水分補給のためミネラルウォーターをサービスしています。



お食事メニュー（例）

※お食事は下記メニューのいずれかをお召し上がり頂きます。

ご飯類は、白米、おかゆ、雑穀米のいずれかになります

お食事の前に酵素入り青汁をご用意致しますので、お楽しみください。

朝食

- ・ ご飯類
- ・ みそ汁
- ・ 納豆（小）
- ・ ほうれん草おひたし
- ・ 鮭（小） ・ 卵焼き

- ・ ご飯類
- ・ みそ汁
- ・ 湯豆腐
- ・ ひじきの煮物
- ・ 卵焼き

- ・ ご飯類
- ・ みそ汁
- ・ 切り干し大根
- ・ 卵焼き
- ・ 焼き魚（ししゃも）

昼食

- ・ ご飯類
- ・ みそ汁
- ・ かぼちゃの煮物
- ・ 豚しゃぶサラダ
- ・ 漬物

- ・ ご飯類
- ・ 野菜スープ
- ・ トリササミ & きゅうり
のごまダレ
- ・ なすの煮びたし
- ・ フルーツ

夕食

- ・ ご飯類
- ・ 鍋（小鍋）
（とり肉・豆腐・白菜・
水菜・えのき・人参ほ
か）
- ・ 里芋の煮物 ・ 漬物

- ・ キノコの炊き込みご飯
- ・ ほうれん草ごま和え
- ・ みそ汁
- ・ 煮魚
- ・ 漬物

- ・ ご飯類
- ・ 豆腐ハンバーグ
- ・ 冷奴
- ・ たっぷり野菜サラダ

- ・ ご飯類
- ・ 豚汁
- ・ 魚の照り焼き
- ・ もずく酢
（山芋いり）

- ・ ご飯類
- ・ みそ汁
- ・ 煮魚
- ・ 酢の物（きゅうり、か
にかま、わかめ）
- ・ 漬物