

【FOCSダイエット】の概要

FOCS = Foodism of Oil-taking and Carbohydrates-Suppressing
 (脂質摂取及び糖質抑制の食事主義)

【FOCS】基本原則

	F	O	C	S
栄養源	Fish 魚	Oil 油脂	Chicken 鶏肉	Soy 大豆
オイル	Flaxseed oil 亜麻仁油	Olive oil オリーブオイル	Coconut oil ココナッツオイル	Shiso oil えごま油
成分	Fiber 食物繊維	Omega-3 オメガ3	Vitamin C ビタミンC	Sugar alcohol 糖アルコール
製造法	Fermented 発酵性の	Organic オーガニック	Crude 加工していない	Spirits 蒸留酒
調理法	Fried 揚げ物の	Over easy 両面焼き半熟の	Cold 冷製の	Substitutional 置き換えの
運動① (重点)	Four large muscle groups 四大筋群	Overload 過負荷	Core muscles 体幹	Stretch ストレッチ
運動② (種目)	Fly フライ	One leg squat ワンレッグスクワット	Chining チンニング	Sit-up シットアップ
運動③ (体幹)	Fitness Option to Core Strength 体幹強化のための運動選択			
RSの複合的 効果の応用	Functioning in Organs by Corn Starch コーンスターチによる内臓での作用手法			
断食 (ファステイング)	Fasting for One day with Coconut oil and Salt water ココナッツオイルと塩水を摂取する1日断食			

大豆製品による主食の置き換え

(商標登録出願前につき省略)
 (省略)

ビタミン・ミネラル・食物繊維の摂取・補充

(商標登録出願前につき省略)
 (省略)