

# 3 Days をスタートするにあたって

## 内包物

シェイクバニラ  
× 6包

ハーバルティー  
× 3包



## ■シェイクの作り方

シェイクは、シェイカーもしくはミキサーに冷たいお水 200 ccを入れた後に、シェイク (バニラ味)をシェイカーに入れ、ダマが残らないようにしっかりと振ってから、お飲み下さい。

## ■お茶の作り方

お茶は、2ℓのペットボトルのお水にスティック 1本すべて入れ、少し振ってキレイに溶け切ってからお飲み下さい。目安は一日2ℓのお茶1本を飲み切れるように頑張りましょう。

## ■3 Day トライアルの取組み方

基本はシェイク一日2回、好きなお食事を1日一回腹八分を心掛け、途中、お腹が空く場合はサラダやお豆腐など、カロリー低めな食べ物を軽めに食べても結構です。

お茶は一日2ℓを飲み切れるように頑張りましょう

## 【シェイクの導入例】

朝	シェイク	シェイク	シェイク
昼	シェイク	シェイク	シェイク
夜	お食事	お食事	お食事

# 3 Days をスタートするにあたって

## 内包物

シェイクバニラ  
× 6包

ハーバルティー  
× 3包



## ■シェイクの作り方

シェイクは、シェイカーもしくはミキサーに冷たいお水 200 ccを入れた後に、シェイク (バニラ味)をシェイカーに入れ、ダマが残らないようにしっかりと振ってから、お飲み下さい。

## ■お茶の作り方

お茶は、2ℓのペットボトルのお水にスティック 1本すべて入れ、少し振ってキレイに溶け切ってからお飲み下さい。目安は一日2ℓのお茶1本を飲み切れるように頑張りましょう。

## ■3 Day トライアルの取組み方

基本は**シェイク1日2回**、好きなお食事を**1日一回腹八分**を心掛け、途中、お腹が空く場合はサラダやお豆腐など、カロリー低めな食べ物を軽めに食べても結構です。

お茶は1日2ℓを飲み切れるように頑張りましょう

## 【シェイクの導入例】

朝	シェイク	シェイク	シェイク
昼	シェイク	シェイク	シェイク
夜	お食事	お食事	お食事