



ハーブ通信

013号

5月になって日和も良くなり、風薫る心地よい季節が本格的に始まりましたね。コロナ禍で外出自粛傾向だったとはいえ、ゴールデンウィークの休み中は普段とは違う生活スタイルになり、家にいると結局食べるが増えるので、年末年始の次に太りやすい季節です。しかも正月と違い薄着になりますので、太ってしまうと身体のラインがあらわになってしまうのが困り者。ただ、夏に向けては代謝が上がって、一年の中でも最もヤセやすい季節でもあります。ピンチをチャンスに変えるかどうかは皆さん次第。一日3回のシェイクが肥満を予防してくれ、健康とビューティーライフをサポートしてくれます。こんな時期だからこそ。ハーバライフが日常にある生活をお過ごしください！



製品一口メモ

タンパク質強化にはコレ！

パフォーマンス・プロテイン・パウダー

タンパク質を効率よく摂取して健康力&ダイエット力UP！



私たちの筋肉やヒフ、髪や爪に至るまで、身体の主要組織はタンパク質からできています。そのタンパク質をさらに良質なものに、かつ効率良く摂取する事は私達の健康力をアップするには欠かせません。実際にハーバライフのシェイクを食べるようになって、痩せただけではなく、「肌ツヤが良くなった」「以前よりも疲れにくく元気になった」という人は少なくないはず。そんな大事なタンパク質の手軽に効果的に摂取させてくれるのが、PPPことパフォーマンス・プロテイン・パウダー。いつものシェイクにスプーン1杯加えるだけで様々な効果が！

シェイクに入れることによって、今までのシェイクよりもさらにお腹持ちも良くなり、満足感が持続します。さらにタンパク質が強化されますので鍛えることができない体内の筋肉の増加&強化にも役立ち、ドイツのウルム大学の臨床結果では体幹脂肪量の燃焼率がPPP入りシェイクは普通のシェイクと比べて1.7倍という結果が出たほど、ダイエットの効果をさらに高めてくれます。PPPは無味無臭で熱にも強く、料理にも使えるので、アイデア次第でさらに日々のタンパク質摂取が効果的になります。大切な身体のために、ぜひPPPをお試し下さい。

今月の体験

トータル11kgダイエット

島津美保さん 48歳

オンライン・ウェルネスサポートのフィットにも積極的に参加くださり、その中でもビューティー代表の美保さん。ですがお二人目を出産後、何度もダイエットに挑戦しても、その度にリバウンドし太ったままドンドン老いていく自分を想像すると将来に夢も希望も無くしていたとのこと。そんな1年前に近くのダイエットサークルに参加したことから、トータル-11kg、ウエスト-18cmのダイエットに成功し、20代の頃のようにSサイズのスカートも綺麗に着こなせるようになりました。お気に入りの製品はライフラインで、仕事柄、記憶力と判断力が必要で、年齢と共に少し物忘れとかもあったのですが、飲み始めてから一週間前のお客様とのやりとりも鮮明に覚えていられて仕事がスムーズにできて嬉しいそうです。5年後も10年後もずっと自分が好きでいられるように、美容と健康第一でハーバライフに取り組んでいこうと決意している美保さんです。



ダイエットに役立つ栄養素コラム

長生きにもつながる糖質制限 ～長寿の秘訣は毎日満腹にならない事～

食事は腹7分目くらいに抑える方が長生きする。にわかには信じがたい話ですが、これはアメリカ・ウィスコンシン大学のアカゲザルを使った長寿に関する実験で明らかになった事実。この実験では、通常量以上の餌を与え続け満腹状態にしたアカゲザルと、餌のカロリーを30%減らしたアカゲザルとで比較し、後者のアカゲザルの方が若々しく長生きしたという結果になりました。後者の猿はカロリーが70%までカットされている訳で、3大栄養素のタンパク質・脂質・糖質も当然不足する事になります。ここでポイントになるのが糖質です。糖質は動物にとってのガソリン。生命維持に欠かせないエネルギー源となっていますので、できる限り効率良く節約して使おうとするのが動物の基本システムです。そんな中、動物には平等に長寿遺伝子という、細胞の老化を防ぐ遺伝子が備わっているのですが、満腹状態では、その遺伝子が活性化するスイッチがオフになり、細胞がどんどん劣化していくのに対して、カロリーを30%減らした猿は、入ってくるエネルギーが少なく、そのシステムの限界まで稼働する事で、長寿遺伝子が活性化するスイッチが入り、いつまでも若々しく長生きにつながったと、この研究では結論づけられています。つまり、いつも満腹でいるとかえって長生きしにくいのです。長寿遺伝子を活性化させるためにも、カロリーのカットは重要。約90kcalと低カロリーながら1700kcal相当の栄養が入っているハーバライフのシェイクは、アンチエイジングにも効果的なお食事です。



おすすめアレンジシェイクレシピ




- 冷水 250ml
- F1 プレーン 付属のスプーン3杯以上
- 大葉 3枚くらい (お好みで)



- F1ストロベリー お好み
- ハーバルアロエマンゴー 大さじ1
- 水250cc
- 氷1~2個

🌸スッキリ大葉シェイク🌸

材料をミキサーで混ぜ合わせたら、夏場でもスッキリ美味しく飲める大葉シェイクの出来あがり♡

🍓フレッシュストロベリー風シェイク🍓

マンゴー味のアロエを入れることで本物のいちごが入ってるようなフレッシュなシェイクに！

オンライン・ウェルネスサポートに参加しませんか？ 初月無料 月額500円

全国各地をZOOMでつないだ「オンライン・ウェルネスサポート」いろんなフィットクラスやダイエット公開講座、キッチン系のイベントや無料ダイエット講座など毎日何かのクラスが行われ、ダイエット成功者も続出。これらすべてに参加できて月額500円の定額です。プラス、製品を使っているけど、まだ入会されていない方限定で初月無料キャンペーン中。この楽しさをぜひ一度体験して下さい。



オンライン ウェルネスサポート 月間スケジュール					5th	Sat
2021/5月スケジュール【カスタマー用】					1	2
Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	8	9
3	4	5	6	7	15	16
10	11	12	13	14	21	22
17	18	19	20	21	28	29
24	25	26	27	28	30	31

