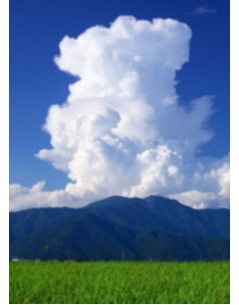




ハーフ通信

016号

東京オリンピックが開催されるまで、開催の賛否が大きく分かれてきましたが、いざ始まると大会にかけて努力をし、結果を出した日本選手の活躍に心を躍らせた人も少なくないはず。終わってみれば、過去最高の金メダル数。私もできる事ならこの興奮を会場で生で味わいたかったし、その声援の中で選手を頑張らせてあげたかったと思う一人です。ダイエットも同じで、ダイエットを頑張ろうと決意した時、「やめた方がいい」「また失敗するだけ」と反対意見も少なからずあるもの。でもそれを乗り越えて健康で綺麗になって初めて、「自信」や「安心」という自分の「メダル」を手に入れます。そして私達のコミュニティにはコーチだけでなく同じ経験をしている仲間が共に頑張っています。ぜひこの夏、自分のベストを尽くし理想の自分に近づけて下さい。



製品一口メモ

ノーベル賞の力を手軽にご自宅で

ナイト・ワークス

一酸化窒素 (NO) の力で、毎日をヘルシーライフに



30杯分

¥ 10,900 (税込)

1998年にノーベル医学生理学賞を受賞したルイス・イグナロ博士。当時、世紀の発見と言われたのが、「血管内皮から産生される一酸化窒素 (NO) によって、血管がしなやかに保たれている」という事実。そして加齢によって減少するNOを補給することによって、心臓病などの循環器系疾患を予防することができる」というもの。NOによって血管が拡張され、しなやかになることで心臓病を予防するだけでなく、血流がよくなることによる運動機能の向上。健康状態の改善も期待され、その研究の一部分を使って作られた薬がかの有名なバイアグラ。ただし薬であれば症状が悪化してからしか処方できないため、日常的にNOを摂取できるようサプリメントとして製品化できないかと悩んでいた時に、2004年にハーバライフとタッグを組んで製品化されたのが「ナイトワークス」。ハーバライフの製品の中でもF1に次ぐロングセラーであり、人気アイテムの一つ。ナイトワークスという名前から夜を連想するかもしれませんが、ナイトはナイトリックオキシド（一酸化窒素）の略。ですから日常の中でいつ飲んででも効果的。1日一回以上のNO習慣が、私たちのヘルシーライフに大きく貢献してくれます。ぜひ一度お試しください。

今月の体験

トータル20kgダイエット

池尻幸子さん 47歳

ハーバライフに出会う前は、5L(LLLLLサイズ)の服になるほど体重が増えてしまい、家族からは「いびきが大きくて無呼吸になっているよ」と言われたり、膝の痛みや体のだるさで動くのも嫌に。このままではと思いダイエットしようとは思うけど、人にダイエットしてると思われるのが恥ずかしくて、耳ツボ、痩身エステ、ファスティング。最後はパーソナルジムで2ヶ月30万円コースでチャレンジしてもたったの2kgしか痩せず、ダイエットを諦めてた時にハーバライフに出会い、結果トータル20kgのダイエットに成功されました。痩せて嬉しいのは、まずは疲れなくなって家事や仕事がかどるようになったこと。悩みだった高血圧も正常に戻ったし、肌つやもいい状態。何より、既製サイズの洋服が選べるようになり、おしゃれが楽しくなっただけでなく、お母様が池尻さんのために仕立ててくれた着物が、また着れるようになったことが嬉しいそうです。



8月のカスタマーデイ。初の参加者200人&ダイエット総数2トン超え！



毎月1日から21日までの3週間、新しい方を中心にダイエットにチャレンジする「21日間ダイエットチャレンジ」も第12期が終了し、その表彰式も兼ねたカスタマーデイが8/1(日)に行われました。このチャレンジも回を重ねるごとにレベルがアップ。今回は稀に見る接戦で、1位から10位までの体重減少率の差が、わずか1.2%！接戦で大阪の宮崎みづきさんが21日間で4.3kgも痩せられ、体重減少率7.21%で見事優勝されました。本当におめでとうございます。

そして何より今回のカスタマーデイは記念すべき、初の参加者200人超え&ダイエット総数2トン超え！一人平均約9.6kgダイエットという脅威の数字。昨年8月に60人600kgからスタートしたカスタマーデイが大きく成長したのも皆様のおかげです。これからもコーチ一同、全力でサポートしていきます👍



おすすめアレンジシェイクレシピ



- F1スポーツ 専用スプーン2杯
 - お好みのF1 専用スプーン2杯
 - お水 240cc
 - お好みに、好きなフルーツ
- あとは型に入れて冷凍庫で冷やすだけ



- F1クッキー&クリーム F1チョコ 各専用スプーンで2杯ずつ
- 水300cc
- インスタントコーヒー ティースプーン1杯

🍦シェイクアイス&バー🍭

シェイクでアイス!? と思う方必見! タンパク質が摂れて低カロリー。暑い季節にぴったり💕

🍪クッキー&カフェモカシェイク🍪

シンプルだけど、ちょっとビターでクッキーの歯触りも加わり、大人味のリッチシェイク👍

コーヒーでタンパク質が摂れる!? プロテインアイスコーヒー9月発売!

カロリーたったの
80kcal

植物由来の
ステビア
配合

1杯でタンパク質
15g



前号でお知らせしたコーヒーでタンパク質が補給できるハーバライフの新製品「ハイプロテイン・アイスコーヒー」の詳細が、さらに判明しました! 1杯あたりのカロリーはわずか80kcalにもかかわらず、摂取できるタンパク質はなんと15g。それに対して脂質は約1g。炭水化物も2.3g(モカ味の場合)。ステビア由来の自然の甘味料を使い、低カロリーで高プロテインという一品。一食に最低20gのタンパク質の摂取が大事といわれる中で、タンパク質が不足しがちな朝食に、これを1杯加えるだけで理想の朝食に早変わり。私はサンプラーとしてすでに飲んでいますが、水にサッと溶けて作るのも簡単。飲んだ後のお腹持ちも、とてもよく間食としても最適。9月発売まではわかりましたが、何日発売開始かはまもなく発表。続報をお待ち下さい。