



ハーフ通信

018号

「天高く馬肥ゆる秋」という諺があるように、秋の空は晴れ渡り、気候も良いので食欲も活発になり、馬ですら太ってしまう。と言われるくらい秋は心地よい季節で、食欲の秋、スポーツの秋、行楽の秋と表現されていますし、例年ならレジャーに観光にと活発に人が動きたくなる季節。このコロナ禍で外出は控え気味とはいえ、それでも「少しくらいなら」と外出したくなるもの。そしてダイエットにおいても、この「少しくらいなら」が結構曲者なんですよ。秋には美味しい食べ物が目白押しですし、つついこつてリ系を食べたくなっちゃうのも人の性。季節のものを楽しむのも人生では大事な彩り。でもこれを3食全部でやっては危険。だからこそ、シェイクを1日3回飲んで、1日一回好きな物を適度に楽しむ。このライフスタイルが最高です。



脅威の抗酸化力 アスタキサンチン！

トリシールド・プラス

生活習慣病 アンチエイジング 女性の不調に強い味方



製品一口メモ



ルビーのように光輝くトリシールドプラスのタブレット。この深紅の理由は今注目の健康成分であるアスタキサンチン。ポイントは「抗酸化力」。様々な体の不調から体を守ると言われる、この抗酸化力ですが、アスタキサンチンには代表的な抗酸化物質であるコエンザイムQ10の約1000倍の抗酸化力があるといわれ、赤いパッケージでお馴染みの化粧品の主原料にも使われているアンチエイジングに欠かせない成分が一粒に凝縮されているのが、このトリシールドプラスです。

アスタキサンチンの質にもこだわっていて、1年の中で限られた期間にしかとれない貴重なオキアミからクリルオイルを抽出。そのクリルオイルには高いDHA、EPAが含まれ、血管の中のプラークを付きにくくし、血液さらさらに、お役立ちです。またアスタキサンチンには、女性特有の月経困難症や更年期障害の方にも効果的と言われ、実際、筆者の身内でも生理不順が改善されたという体験があるくらい、たくさんの方からよい体験の声を頂いています。「お肌を含めたアンチエイジングを確実に実感したい」「血圧が気になる」「生活習慣病が気になる」「生理前になると、イライラしたり、食欲が増えたり・・・」という方には特におすすめ。お試しください。

30粒入り

¥10,486 (税込)

今月の体験

トータル10kgダイエット

脇田葵衣さん 23歳

3歳の頃からバレエをやっていた葵衣(きえ)ちゃんですが、成長期に入ると、縦だけでなく横幅も増えてしまって、バレエに似つかわしくない大柄女子に変貌。それがコンプレックスとなり、本番前には間違った過酷なダイエットを繰り返し、筋肉を落としてやつれてしまい、フラフラで本来のパフォーマンスも発揮できていませんでした。そんな時、友達のダイエットがきっかけでハーバライフに出会い、トータル10kgのダイエットに成功！二人目を出産後も綺麗に痩せて、バレエのパフォーマンスだけでなく、日常もアクティブになりました。彼女の家族は88歳のおばあちゃんから、1歳半の來把(こは)ちゃんまで家族みんなでハーバライフ。來把ちゃんは離乳食にシェイクを混ぜて、手間もかからずパーフェクトな栄養が摂れるので、子育てママには大助かり。いつかバレエで親子共演するのが夢の葵衣ちゃん。綺麗なママは楽しいことばかりです。



バーチャルラン・各地で集合



ハーバライフでは毎年、秋から冬にかけて、チャリティーイベントに協賛し、参加されたメンバーの方から募って恵まれない子供達のチャリティーランを行っていました。ですが昨年からのコロナ禍の影響で、イベントに協賛する形ではなく、各地域のコミュニティーごとに集まって行うチャリティーバーチャルランという形に変え、アジア13カ国のメンバー全員で、1ヶ月間自分の定めた距離にチャレンジしています。その参加キットの金額の一部が募金として寄付されるということで、私たちのコミュニティーからも多くの仲間をご参加くださり、この10月全国各地で集まって歩いたり、自分の生活の中でチャレンジして下さったり、様々な形でこのチャリティーに協賛いただいています。みなさんの一步一步が、恵まれない子供達の笑顔と幸せに繋がっています。ご参加くださっている皆さん。本当にありがとうございます。



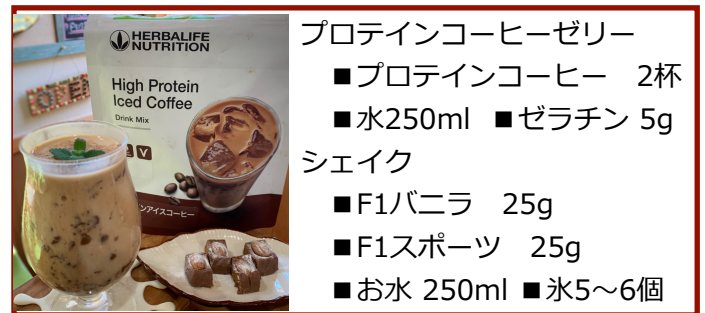
おすすめアレンジシェイクレシピ



- 冷水 250ml
- 氷 4~5個
- F1 プレーン25g
- ナイトワークス 1スクープ
- PPP 大さじ1杯
- クリームチーズ (Kiri) 2個

🧀チーズケーキ風シェイク🧀

クリームチーズを使った本格的なチーズケーキ風シェイク。デザート感覚で楽しめるリッチシェイク

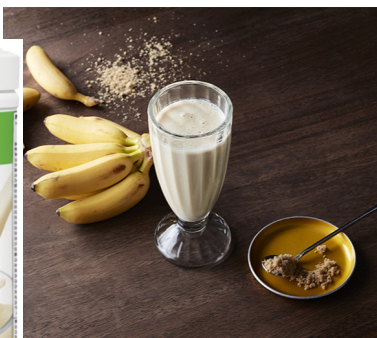


- プロテインコーヒーゼリー
- プロテインコーヒー 2杯
 - 水250ml ■ゼラチン 5g
- シェイク
- F1バニラ 25g
 - F1スポーツ 25g
 - お水 250ml ■氷5~6個

☕️プロテインコーヒーゼリーinシェイク☕️

新発売のプロテインコーヒーでゼリーを作り濃厚シェイクにイン！ ドロリッチ風でめっちゃ美味しい！

期間限定フレーバー F1シェイク「バナナキャラメル味」。近日発売予定



プロテインコーヒーの爆発的ヒットに続いて、今年のラストにむけて、もう一つ嬉しい発売が待っています。それが期間限定フレーバーであるF1シェイク「バナナキャラメル味」！！

筆者自身。実際に発売される製品を1本提供して頂き、飲んでみたのですが、私の好みにドンピシャ！ あくまで個人的な感想ではありますが、バナナのコクと、キャラメルのほろ苦さが逆に甘みを引き出し、ただ甘ったるいのではなく大人の甘さを実現。鼻に抜ける香りも心地よく、飲んだあと、何か上質なスイーツを食べたかのような満足感があり、私は1日も早く発売日になってくれと指折り数えて待っています。まだ詳しい発売日はお伝えできませんが、来月号には詳細をお知らせできると思いますので、しばしお待ちください。