



ハーフ通信

022号

冬将軍がたびたび南下してきて寒さが一段と厳しくなるこの季節。朝夕と冷え込み、起床するのも一苦労で、「あと5分… いや10分…」と布団の温かみの誘惑から抜け出すのにも勇気が要ります。ですが「明けない冬はない」という言葉にあるように、もう少し我慢すれば、心地よい春が私たちを待っています。ダイエットも同じで、美味しいお菓子や食べ物を目の前にすると「あとちょっと… あと一口…」と誘惑に打ち勝つのは、なかなか難しいもの。ですが春を迎え薄着の季節になった時、Tシャツとデニムを綺麗に着こなす自分や、不健康で辛かった毎日が解消され、毎日快活に過ごせる自分になれたとしたら!? そのためにプラス一杯のF1シェイクが、その誘惑に打ち勝つ手助けになります。ぜひ「お腹が空いたらシェイク」の習慣を！



不溶性&水溶性の食物繊維のWの効果

製品一口メモ

アクティブファイバー・コンプレックス

腸活にもダイエットにも効果大の一品がこれ！



タンパク質と並び、現代人が最も不足している栄養素の一つが食物繊維。不溶性の食物繊維は腸のお掃除や、善玉菌の餌となり腸内環境を整えたり、便をカサ増しして便秘解消に役立ちますし、水溶性の食物繊維は、胃や腸の中でドロドロになり、余分な糖分や脂質の吸収を妨げてくれるダイエット効果や、血糖値が上がるのを緩やかにしてくれるので、糖尿病予防にも効果大。プラス、化学物質にも絡んでくれて体内への吸収を防ぐのでデトックス効果もありと、食物繊維には健康効果が山盛り。ですが1日に必要な摂取量を摂りにくい栄養素の代表でもあるのが食物繊維。1日の目安が20g前後ですが、大盛りの野菜サラダを食べても3g程度。サニーサラダ系だと1gも摂れないこともザラです。でもこのアクティブファイバーは一回で6gの食物繊維+シェイクの食物繊維で1食で合計8gも摂取でき、かつ、りんご味で、フルーツフレーバーのシェイクとの相性はバッチリ。1匙加えるだけでリッチシェイクに早変わりします。ホットハーバルティに溶かしても美味しいですし、顆粒なのでいち早く糖質や脂質に絡んでくれるのでダイエット効果が高いのも嬉しいところ。ぜひ普段のシェイクに1~2回、アクティブファイバーを加えて、健康的なライフスタイルをアップデートしてください！

30回分

¥ 7,209 (税込)

今月の体験

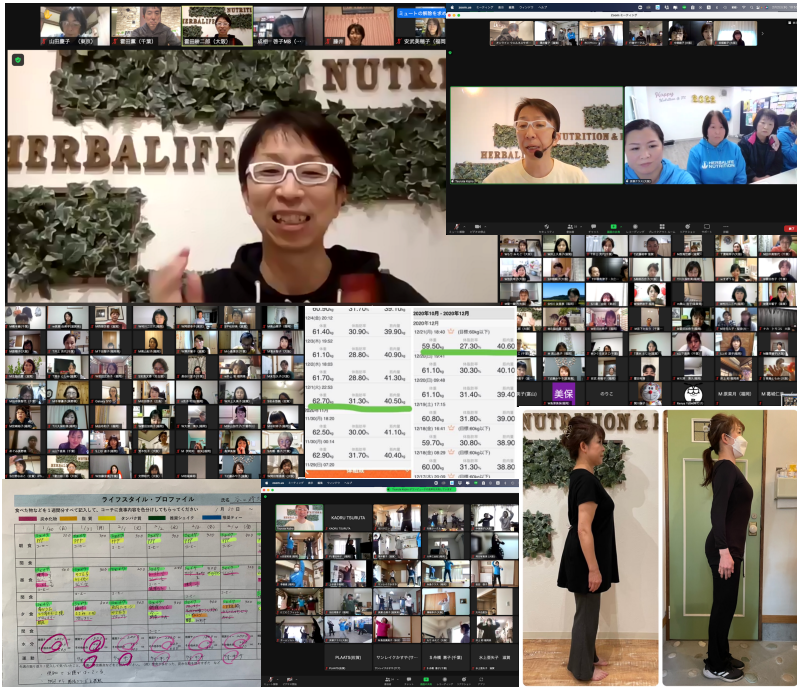
トータル3kgダイエット

澤井誓子さん 51歳

私たちのダイエットコミュニティで「ウエストのくびれ」と言えば多くの方が「誓子さん！」と答えるくらい、ベストボディをキープしているのが澤井誓子さんですが、以前は、甘いものが大好きだけど、太りたくない。太りたくないならカロリーを摂らなければいいという安直な考えから、ご飯の代わりにケーキを食べて我慢するという、今だったら考えられないような食生活を実践していたのも誓子さんでした。そんな生活を続けていると徐々に身体にも変調が出てきて、まずはどうにもこうにもならないほどの酷い便秘と、顔中に吹き出物が出てくる謎の肌荒れ。そして体重は変わらないのに緩んでくるボディラインと、悩みだらけの身体に… そんな時にハーバライフと出会い、栄養の重要性を知り、食生活を改善すると、便秘は解消。ボディラインは20代の頃のような綺麗なラインを取り戻し、肌に至っては、内側から輝く珠のような美肌を手に入れ、脅威の50代ともいべき綺麗さキープし、多くの女性の憧れの存在になっている誓子さんです。



Webダイエット教室が大人気コンテンツの一つに



先月から毎週水曜の朝夕2回でスタートしたWebダイエット教室ですが、全国のクラスを繋いでの合同スタイルで、毎回20地域、50名ほどの方で、スタートしましたが、週を重ねる毎に参加者や地域が増えてきて、私たちのダイエットコミュニティの中でも人気のコンテンツの一つになってきています。

今までは地域ごとにダイエットの目標達成までの期間や、痩せるスピードに格差やムラがあったのが今最も多くの方をダイエット成功に導いている耕二郎コーチから直接サポートを受けられる事で、食事日記の内容や食事を摂るタイミングが良くなったり運動や水分補給の意識が変わることで、みなさん同じような結果が出てきています。また地域ごとの交流も深まり、さらにダイエットが楽しくなっています。ぜひWebダイエット教室について担当コーチにお聞きなり、一度体験参加されてみてください。

※参加費は地域コミュニティの参加費に準じます



おすすめアレンジシェイクレシピ



- 水or豆乳or無脂肪乳 250ml
- F1プレーン
付属スプーン 2杯
- 蒸しカボチャ 30g
- コンソメ顆粒 5g
- パセリ少々

🍂寒い日の温かパンプキンスープ🍂

材料を全部ミキサーにかけて、スープカップに入れてレンチン1分。食事にもなる温か美味しいスープです



- お水 250ml
- F1バニラorストロベリー 3杯
- アクティブファイバー 1杯
- シンプルプロバイオ 1杯
(いずれも付属スプーン)
- さくらんぼ 3個 (種を除く)

🍒さくらアップルシェイク🍏

春が待ち遠しくなる爽やかシェイク。腸活にしっかり取り組んでおいて桜の季節を待ちましょう

数量限定 ヘルシーメンテナンスセット 2/7 より発売開始

健康バランスを整えるには、
毎日の小さな積み重ねが大切です！

フォーミュラ1に、バランス良く、スムーズにすっきりと内側から健康バランスを整えるのにおすすめの3製品と、シンプルで使いやすいダブルウォールグラスを組み合わせました！

セット1: 662T

セット2: 663T



ダブルウォールグラス

標準希望小売価格：23,266円

※詳細はjyMyHerbalife.comをご確認ください

免疫力が必要なこの時節には欠かせない腸活。その腸活に欠かせない腸内フローラの状況を良くするプロバイオ製品である「シンプルプロバイオ」と、その良き餌となるのプレバイオ製品であるアロエコンセントレートとアクティブファイバーコンプレックスとシェイクがセットとなったヘルシーメンテナンスセットが数量限定で発売開始。セット1 (シェイクがストロベリー。アロエがマンダリン) とセット2 (シェイクがバニラ、アロエがグレープ) で購入されるとオリジナルWウォールグラスがプレゼントされます。ぜひこの機会にセットでご購入ください。

ホットもアイスも保温性が高いWウォールグラス プレゼント

セット価格 23,266円