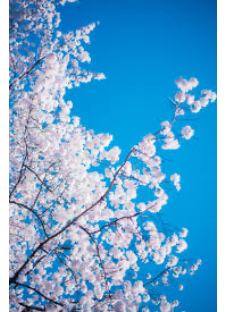




ハーブ通信

023号

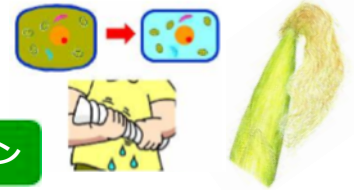
春の足音が着実に一步一步近づいてきて、朝起きるのも、外にちょっと出かけるのも辛くなくなっている今日この頃。コロナのニュースやウクライナの問題など、まだまだ周りには、厳しいニュースが絶えません、それでも春が近づいてくると自然と心はウキウキしていくもの。これからは、お気に入りの服を着て、お出かけする機会も増えてきますし、その時に問題になってくるのが、冬の間溜め込んでしまった脂肪。クリスマス→お正月→バレンタインと甘いものや美味しいものを楽しんだ代償として、なんかデニムを穿いた感じの着心地やサイズ感に不具合を感じていませんか？ でも薄着の季節はもう少し先。今の間に増えてしまった1~2Kgを調整するために、1日3回のシェイクと1回の好きな食事というサイクルで頑張りましょう！



製品一口メモ

セルライト対策には欠かせない一品

セルロス



コーンシルクのパワーでむくみをスッキリ。サイズダウン



90粒入

¥5,466 (税込)

ハーバライフ製品の中でも、最初期から発売され、人気も高いロングセラー製品なのがセルロス。春先に向けて、徐々に薄着の季節になるこの時節。ウエストや下半身のラインを綺麗に見せたい方へのお助けアイテムの一つです。セルロスのあだ名は「インチ・マイナス」と言われるくらい。

下半身太りの大きな原因は、リンパの流れの悪化と老廃水分の蓄積。そこに脂肪が加わることで、皆さんが大嫌いなセルライトが形成され、それが定着化すると、人前では決して素足を見せたくない下半身ラインの出来上がり… リンパの流れは、ふくらはぎをしっかり使うような運動を心がけ、脂肪はきちんとカロリーを意識した食生活を心がける。ラストの老廃水分をしっかり排出するには水分を1日2ℓ以上を心がけると同時に、このセルロスを活用するのが効果的。配合されているコーンシルクは体のむくみを防ぐ効果が高い、とうもろこしのひげ茶の主成分と同じで、雑巾を絞るかのように細胞の中に溜まった老廃水分をギュッと体の外に排出してくれます。そうすることでむくみがスッキリして、たるみとセルライトのない綺麗なボディラインに！ もちろん細い体を手に入れるにはカロリーコントロールが重要ですが、最高のアシストをしてくれるセルロス。ぜひお試しください。

今月の体験

トータル17kgダイエット

村川二三代さん

私たちのコミュニティで、仲良し親子といえは「村川さん親子」。娘の友里恵ちゃんと、いつも楽しくいろんな会に参加して下さってますが、二三代さんは友里恵ちゃんを出産後20kg以上体重が増え、ファスティングやジムに通っても変わらず、ダイエットは諦めてたそうです。結果歩くのも億劫になり、家の中ではソファで横になり、外に出かける時も、歩いて5分の所にもタクシーを使ったりして、いつも友里恵ちゃんに怒られてたとのこと。ですが、今では17kg痩せて動きも軽やかに活発になり、ZOOMフィットが楽しめるようになったのが嬉しいそうです。それ以上に、10年前くらいから掌蹠膿疱症性骨関節炎という骨に痛みが出る難病に悩まされ、病院通いしていたのが、栄養が整った事で、その痛みが治まり、体だけでなく心まで軽くなって、ハーバライフに感謝していると仰って頂いています。現在家族で65kgダイエットを達成し、目標は中塚さん親子の家族で90kg以上のダイエットに成功すること。村川親子はさらに進化されます！



ダイエットに役立つ栄養素コラム

空腹状態を楽しむことで免疫力アップ ～ きっちり3食食べる必要はない!? ～

多くの健康本やダイエット本には「食事は3食きちんと食べること」と書かれています。それが間違いないということではないのですが、これを徹底するあまり、あまりお腹空いてはいないのに、「時間になったから」という理由で食事をとっている事はありませんか？ 実はこれ、決して身体に良いことではありません。免疫細胞である白血球は、満腹状態では活発に動きません。逆に、空腹時ほどパワーアップします。白血球は、体内に入った異物を食べて攻撃するのですが、満腹状態で血糖値が上がっているとその能力は通常の半分ほどに落ち、結果として免疫力も低下するというのが、多くの研究機関の実験で実証されています。

例えば、動物はどうでしょう。動物は普段から、お腹が空かなければご飯は食べないですし、病気になった時などは、じっとして何も食べなくなります。これは、空腹によって自然治癒力を作り出し、本能で免疫力を上げようとして自然に行なっている行為なのです。ですが人間には、どうやら「空腹は悪」という概念が植え付けられているようで、「空腹恐怖症」に近い方も稀におられます。極限の空腹や絶食はもちろんNGですが、空腹を感じているときは、身体が活性化しているサインの一つ。免疫力だけでなく長寿遺伝子までも活性化しているときですので、1日3食必ず食べて満腹という一時の幸福感を楽しむのではなく、空腹の時間を楽しみ身体を健康的に保つことは長期的にとっても重要です。そんなとき、低カロリーで高栄養なハーバライフの食生活が役に立ちます。1日一食と、1日3回のシェイクライフは、みなさんの長期的な健康と若々しさのキープに効果的です。



おすすめアレンジシェイクレシピ



- 水240ml
- F1バニラ 2杯
- ナイトワークス 1杯
- アクティブファイバー 1杯
(いずれも付属スプーン)



- お水 250ml 氷多め
- F1ストロベリー2杯
- F1スポーツ 1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)
- 冷凍ベリーミックス
お好みで

ぐっすり快眠 リラックスシェイク^{zZ}

VeryなBerryシェイク

NO配合のナイトワークスを入れることで、血流が良くなり、質の高い睡眠やリラックスタイムに効果的！

この春にぴったりな爽やかシェイク。冷凍ベリーは、いつでもどこでも手に入りやすいので、一年中楽しめます

佐野ヒカル スキンケアセミナー開催決定! 4/15(金) 21:00~



佐野ヒカル プロフィール
エステローダー社のラグジュアリーブランド「ドゥラメル」で、男性で初めて配属され、その後フリーに転身し、メイクアップアーティストとしてメディアでも活躍中

ジェンダレス特有の軽妙な語り口で、面白いだけでなく、スキンケアに精通し、肌の構造から、明日から使える、それぞれに合ったお手入れ法、メイクアップ法まで幅広くアドバイスしてくれることで、ハーバライフの中でも大人気講座の「佐野ヒカル・スキンケアセミナー」が、4/15(金)21時から開催されることが決定しました！ 今回のテーマは「春のスキンケアとヘアケア」を中心にヒカルちゃん自身の独自の視点で語ってくれます。実は彼は元ハーバライフの社員で、ハーバライフの製品の良さは実体験として感じていて、今も使い続けているからこそ、ハーバライフを通してどうやったら綺麗になれるかをしっかりと教えてくれます！ とっても50歳を超えた男性とは思えない美しさを持つ彼の技術とハーバライフ製品力がコラボしたスペシャルセミナー。乞うご期待！