



ハーブ通信

025号

ウィズ コロナの生活が始まって、はや2年が過ぎ、人生でマスクをすることなど全くなかった私が、マスクをつけずに出かけると、下着のまま出かけてるような感覚なのも不思議だし、以前の映画をサブスクで見ていると、「こんなに密で大丈夫か?」と思ってしまうくらい、大きく価値観が変わってきている今日この頃。それでもGWには、2年ぶりに各地がたくさんの人で賑わい、海外旅行にも出かけた人も多いというニュースを見ると、やはりホッとします。こんな時代だからこそ、変化に対応しながら人生を楽しみたいもの。そのためにはやはり健康第一。「健康が全てではないが、健康を失えば全てを失う」。やはり私たちウエルネスコーチが果たす役割は大きいなと改めて感じさせられ、健康の輪を広げていこうと決意した52歳の誕生日でした。



天然ハーブの恵みがたっぷり

製品一口メモ

F2 ハーバルブレンド・アドバンス

ハーバライフ代表する、隠れたロングセラー製品



180粒

¥ 2,799 (税込)

基本のフォーミュラという称号がついている製品で、今年で30周年を迎える日本のハーバライフの中でも、スタート時から販売され続けている製品が「フォーミュラ2 ハーバルブレンド・アドバンス」。元々ハーバライフは「Herb a life (ハーブのある生活)」の造語から1980年に生まれた会社名。天然のハーブのデトックス力とビタミン栄養学、そして当時、ボディビルをする人が飲むものという感じで、まったく見向きもされていなかったプロテインと、この3つを柱に全世界で94カ国販売されているハーバライフ製品の中で、最もデトックス力に優れているのが、このハーバルブレンド・アドバンス。古来から漢方薬の原材料として重宝されたウイキョウやカモミール、西洋タンポポなど、様々なハーブが配合され、現代のストレス社会の中で、ダメージを受けている腸内環境を整えるのに役立ちます。特に力を発揮するのが、栄養の97%を吸収する小腸のじゅう毛のケアには欠かせない一品。シェイクにもハーブは配合されていますが、その力を特化させた製品で、ハーバライフの製品が、これだけ結果が出るのに役立っているのがF2。ドラマの中でいい仕事をする名脇役のような存在の製品です。

今月の体験

トータル20kgダイエット

皆川佳世さん

今では関東のビューティーの象徴のような皆川さんですが、ハーバライフに出会う前は、子供を産んで太ってきてるなどは感じていたけど、ここまで太っているとは全く思わず、趣味のフラダンスも満喫していました。でもさすがにここまで太ってくると、何を着ても似合わなくなってきたし、ちょっとしたことでケガをすることも多くなり、肩こり・腰痛など様々なトラブルに見舞われたので一念発起してハーバライフのダイエットにチャレンジ。結果20kg痩せて、周りの人も驚くほど綺麗に変身。着たいと思っていた服が着れるようになってオシャレが楽しめるようになったし、いろんな動きも軽快になり、肩こり・頭痛からも解放されました。何より嬉しかったのが、長年、アトピーで悩まされステロイドなどで抑えていたのですが、肌の状態も良くなってきて、薬を飲まなくても肌の調子が安定するようになり、ハーバライフに感謝してもしきれないと喜んでくださる皆川さんです。



ダイエットに役立つ栄養素コラム

糖質抑えてダイエットする時こそタンパク質が必要。

ダイエットのために糖質を控える場合、タンパク質の摂り方にも注意を払う必要があります。糖質制限の目的は、ご飯やパンなど糖質を多く含む主食の摂取を控えることで、血糖値の急上昇を抑え、肥満を防ぐと言うもの。しかし私たちの体で主なエネルギー源として利用されているのは糖質です。糖質制限を行うと、体が糖質不足になり十分なエネルギーを作ることができなくなります。すると体はその不足分を補おうとタンパク質や脂肪を分解してエネルギー源とします(糖新生)。タンパク質が分解される=筋肉が分解されると言う事で、筋肉が減少すれば基礎代謝量も下がってしまうため、痩せても、またすぐにリバウンドを繰り返す代謝の悪い体になってしまうのです。

筋肉を維持しながら太りにくい体を作るには、糖質制限によって不足するエネルギーをタンパク質や脂質で十分に補い、全体の摂取エネルギーを減らしすぎないようにすることが重要。特に運動時は筋肉の分解を抑えるためにタンパク質を十分に摂るのはもちろん、糖質も適度に取り入れて、エネルギーを確保することが大切です。行き過ぎた糖質制限は控え、タンパク質や脂質はバランスよくとって筋肉と基礎代謝を維持する。それがダイエットを成功に導く秘訣です。

ハーバライフのシェイクは他社のプロテインより糖質が多いのではと聞かれる事がありますが、シェイク1杯でご飯1/4杯分の糖質しか含まれておらず、筋肉を維持しながら、効果的に脂肪を燃焼するために有効な量の糖質が計算し尽くされて配合されていますので、安心して、ダイエットライフにハーバライフのシェイクをご活用ください。



おすすめアレンジシェイクレシピ



- 氷たっぷりのお水 250ml
- F1トロピカル
- F1オレンジクリーム
計量スプーン大さじ2杯ずつ
- ナイトワークス
- アクティブファイバー
専用スプーン1杯ずつ



- お水 250ml 氷2~3個
- F1チョコレート 2~3杯
- プロテインコーヒーモカ 1杯
- アクティブファイバー 1杯
(いずれも付属スプーン)

朝のお目覚めシェイク 🌞🛏

これから暑くなるこの季節。目覚めスッキリ&栄養たっぷりのシェイクで朝から元気ハツラツでスタート

アップルモカ・チョコレート 🍏🍫

ビターなチョココーヒーに、ほのかにアップルの風味が香る贅沢でヘルシーなリッチシェイク。

ベーシックセットプロモーションでジュードバック、プレゼント！

ゴールデンウィークでちょっと増えてしまった体重を戻すのに役立つベーシックセット (F1シェイク3本とF2、F3、ライフライン各一本ずつのセット) を購入すると、夏にピッタリ、エコなジュードバックをプレゼント！ ダイエット効果と健康効果がセットになっているベーシックセットでヘルシーライフスタイルを手に入れてください。シェイクはストロベリーのセット1かバニラのセット2のいずれかです。数量限定ですのでお早めに！

セット1・セット2いずれも **31,562円**

・プロモーション内容:

セット1: F1ストロベリー(3本), F2, F3, ハーバライフライン、ジュードバック

セット2: F1バニラ(3本), F2, F3, ハーバライフライン、ジュードバック

・発売日: 2022/5/10(火) オンライン先行販売、5/11(水)電話注文

