



# ハーブ通信

029号

熱帯夜続きでなかなか寝付けなかった夏のピークを越え、気温もグッと下がり心地よい日常が戻り「もう秋だな…」と実感する今日この頃。「秋の日は釣瓶落とし」という諺があるように、ここから一気に日が暮れるようになり、日に日に日没の時間が早くなります。その他にも「一日千秋の思い」「男心と秋の空」というように秋に因んだ諺は多いですが、中でも「天高く馬肥ゆる秋」は有名。秋の空は澄み渡り馬もよく食べて太る季節という意味ですが、天候も心地よいので体調も良くなるし、実りの秋に収穫された美味しい食べ物に囲まれる季節だからこそ、体重コントロールの意識が大事。一度脂肪となって増えた体重は「釣瓶落とし」のように一気に落ちてはくれません。美味しい食事を楽しみながら、いかにダイエットを維持・促進させていくか!? しっかりとした栄養をとりながらカロリーコントロールできるハーバライフのシェイクを1日2~3回取り入れる事がカギです。



代謝アップに欠かせない

製品一口メモ

ハーバルティー・コンセントレート

緑茶カテキンと紅茶カテキンのWのカテキン効果で代謝アップ



ハーブ 51g  
¥4,133



フル 102g  
¥7,227

熱中症対策に水分補給を！というのは皆さんご存知ですが、水分補給をしっかりすると代謝がアップするというのは意外と認知されていません。1kcalを効果的に燃やすには1ccの水分が必要で、自分の基礎代謝×1.3に相当する水分量を摂れば代謝が5%アップと言われています。おおよそ女性であれば1日1.5ℓ以上が目安です。ただ味気ない水を飲むのが苦手という方は多く、そんな方におススメなのが、ハーバルティー・コンセントレート（通称サーモティ）。味はレモンティーのようなテイストで、甘みを抑えたオリジナルと、甘めのレモン味。ホットにすると堪らないアップルカモミール味の3種類。美味しいのに500mlでも5kcal以下と低カロリーなので多めの水分補給のお供には最適。プラス、緑茶カテキンと紅茶カテキンのダブルの効果で代謝をアップしてくれ、ジッとしていても軽く拭き掃除をしているくらい代謝を上げてくれます。その他にも、たくさんのハーブの効果で、無駄な食欲、空腹感を抑えてくれるだけでなく、デトックス力を高めてカラダの中をキレイに整えてくれるので、早くやせたい方・キレイを目指す方には必須アイテム。オリジナルのみ、お得なハーブサイズがありますので、一度ぜひお試しください。

今月の体験

トータル29kgダイエット

土井妙子さん

お友達の真智子コーチが痩せたことが気になっていた時、街で3回も偶然会ったことから「もしかしてタイミングなのかも」とハーバライフをスタートした妙子さん。年を追うごとに増え続ける体重はとうとう80kgを超え、それに比例して血圧は上が180の下が150とかなり危険な状態に… 薬を飲んでも数値は思うように下がらないし、さらに腰痛もひどくなり、お医者様からは「とにかく痩せなさい」と言われるけど、痩せ方は教えてもらえない。そんな時だったからこそ真剣にダイエットに取り組み、今ではなんと29kgのダイエットに成功。今度は体重が減るのに比例して血圧は下がり今ではお薬がいらなくなりました。それだけでなく、今まではサイズで服を選んでいただけ、今では、どのお店に行っても選び放題。好きなデザイン、好きな服で選べる喜びを実感。次はどんな服、どんな髪型にしようかなと悩んだりするのが楽しくて仕方ない妙子さんです。



# 今年もバーチャルラン開催!

このコロナ禍で、健康的で活動的な生活「ヘルシー・アクティブ・ライフスタイル」の啓蒙活動として、2年前から始まった人気の企画「バーチャルラン2022」が今年も開催されます。

10/31までにキットを購入し、11/15までに個人及び団体いずれかでエントリーをし、11/1~11/30までの1ヶ月の間に、どれだけの距離を歩いたかによって褒賞が贈られます。あとは個人で設定した目標(5km,20km,50km,100km)を達成した人、チームで設定した目標(20km,50km,100km,200km,500km)を達成したチームには、漏れなくメダルが授与されます。

このバーチャルランは、売上の一部がアジア各国の恵まれない子供たちに寄付されるチャリティー企画で、健康になりながら社会貢献もできる価値あるイベントです。ぜひ奮ってご参加ください



**メンバーキット** (ゲストの方含めた全員対象)  
ロゴ入りロングTシャツ付き

¥20,047



**ゲスト用キット**    ¥8,872  
ロゴ入りキャップ付き



## おすすめアレンジシェイク・レシピ



- 氷水 280ml
- F1バニラ 4杯
- ナイトワークス 1杯  
(いずれも付属スプーン)
- ハーバルアロエ  
マンゴー味 20cc

### ヨーグルト風シェイク 🐶

材料をミキサーに入れるだけで簡単に作れます。まるでヨーグルトのような味わいを、無脂肪で楽しめます



- 氷水 300ml
- F1バニラ 4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)
- シナモン 適量

### アップルシナモンシェイク 🍏

シンプルなのに、とても美味しく、ちょっと贅沢な味わいの大人シェイク

## F1シェイク バナナキャラメル味 数量限定で再販中

昨年末に新フレーバーとして限定発売され、当初4ヶ月は販売される予定だったところ、ほぼ1ヶ月半で売り切れてしまうほど、爆発的な人気を誇って、「いつ再販されるの?」と熱望されていたF1バナナキャラメル味がついに再販売されました。

どんな味なのと聞かれたら「とにかく美味しい」という表現しかできないくらい、甘いもの、スイーツ系が好きな人なら文句なしの美味しさ。プロテインの美味しさが業界トップレベルのハーバライフの中でも特に評判なのが、このフレーバーです。今回も期間限定。前回よりもロット数が多く入荷されていますが、売り切れ御免。お早めにお試ください

