



ハーブ通信

033号

コロナが世界中に蔓延して丸二年が経った昨年年末。筆者自身が不覚にも発症してしまい、年末にかけて家族全員で寝込んでしまったため、先月号を休載することとなり、ハーブ通信を楽しみにして下さっていた方にはご迷惑をお掛けしましたが、お陰様で何の後遺症もなく、元気に仕事に復帰することができています。これもハーバライフで素晴らしい栄養を摂らせてもらっているからかなと改めて製品に感謝する2023年のスタートでした。2月号からハーブ通信も再開ということで、また皆様にハーバライフの素晴らしさが届けられるように編集して参りますので、これからもよろしくお願ひします。コロナも終息に向かってはいますが、インフルエンザと同様、発症するとキツイものです。そんな時こそ自らの持つ体力と免疫力が勝負。古来から風邪のときこそ栄養と言われているように、手軽で最高レベルの栄養が摂取できるハーバライフを、日常のお供して頂けると幸いです。



製品一口メモ

不溶性・水溶性、ダブルの効果をお手軽に

アクティブファイバー・コンプレックス

腸内環境整備と健康&ダイエット効果が一度で摂れる



現代社会で食物繊維は日常に欠かせない必須栄養素。元々不溶性食物繊維は便のカサを増やしたり、善玉菌の餌になってくれるので、便秘の解消、腸内環境を整えるという役割については広く知られていましたが、近年、水溶性食物繊維の健康とダイエット効果が脚光を浴びています。水溶性の食物繊維は体内に入るとドロドロになり、消化された糖質にからんでくれ、糖質の吸収スピードを抑えてくれるので、インスリンの放出を適正レベルに抑えてくれることで糖尿病の予防に役立ちますし、インスリンは脂肪形成ホルモンの一種なので、体内に入った糖質の脂肪化防止に役立ちます。また糖質と同様、脂肪も包み込んでくれるので、食事に含まれる脂肪の吸収も抑え、ダイエットの強い味方にもなります。腸内環境整備の不溶性食物繊維、健康&ダイエットの水溶性食物繊維。これがダブルで摂れるのがアクティブファイバー。食事前の軽いシェイクやハーバルティーに入れると効果絶大。外食時に脂肪カットのファイバーボンドという人は多いと思いますが、実はご自宅でのお食事前にはアクティブファイバーがおすすめ。携帯用のファイバーボンド。ご自宅用のアクティブファイバーと覚えておけばバッチリです！

30回分

¥7,930 (税込)

今月の体験

トータル32kgダイエット

北村友香さん

娘さんから太ってて恥ずかしいと言われて、ダイエットを決意した友香さん。カロリー制限の食べないダイエットをやったはいけど、女性ホルモンが乱れたのか、おでこに大量のニキビができたり、それどころか栄養失調のせいか髪が大量に抜けたりしてキレイになるためにダイエットをしたのに、反対の結果になってしまったとのこと。痩せるのって難しいのかなど諦めていた時に両親が痩せ、糖尿の薬が要らなくなったのを見てハーバライフをスタート。あれよあれよという間に32kgのダイエットに成功。悩んでいた、おでこのニキビが気にならなくなったし、寝起きもスッキリ。服のサイズも3LからMサイズに落ちた事でオシャレな服も楽しめるようになったし、健康的に痩せて若く見られるようになりました。何より、心配して伝えてくれたお母さん、そして太ってて恥ずかしいと言ってた娘さんが、喜んでくれていることが、とても嬉しいと語ってくれる友香さんです。



ハーバライフがB1リーグ大阪エヴェッサの

ニュートリションサプライヤーとして栄養面からサポート！

OSAKA EVESSA



2月よりハーバライフが、日本のバスケットリーグの最高峰B1リーグ所属の大阪エヴェッサのニュートリションサプライヤーに選ばれ、栄養面からチーム強化をサポートする事となりました。

きっかけは、今季から監督を務めるマティアス・フィッシャーコーチが、ヨーロッパリーグの監督をしていた時に、ハーバライフのスポーツニュートリションに出会っており、飲みやすく、そして選手たちのコンディションアップに非常に役に立ったので、大阪エヴェッサのコーチに就任した時、「あのハーバライフは日本にないのか？」と探され、知人を通じて、ぜひ栄養面で製品をサポートして欲しいという、いわば逆指名という形でサポートすることが決まりました。特にヨーロッパ・南北アメリカでは栄養のトップブランドとして名高いハーバライフというのを証明してくれる今回のサポートのエピソード。小中学生のスポーツとしては野球・サッカーと肩を並べるほど普及しているバスケットボール。特にBリーグの注目は日に日に高まっています。選手からの評判も含めて、また次号以降でお伝えしますが、今後のハーバライフにご期待下さい。



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



- ①プロテインコーヒーモカを1杯
少量のお湯でペースト状に練る
- ②ペースト上に混ぜたプロテイン
コーヒーをグラスに注ぐ
- ③F1バニラ専用スプーン4杯を
水250mlでミキサーで作る
- ④ 2の上から注いで完成！

🍂寒い日の温かパンプキンスープ🍂

☕ダルゴナコーヒー風シェイク☕

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

バニラとコーヒーが二層になって、見た目にもおしゃれで、甘さとほろ苦さがマッチした大人のシェイク！

21日間ダイエットチャレンジが30期を迎えパワーアップ

2020年、コロナで世間が沈滞ムード。外にも出られないので太ってきたという方を元気づけるために全国仲間を繋ごうと始まった21日間ダイエットチャレンジも、先月の1月で30期を迎え、さらに盛り上がりダイエットが加速しています。そのチャレンジャーをもっと応援できないかと、今年から、トップ10にランクインした方々の賞品をグレードアップしたのですが、これによって、第31期に向けてのモチベーションが俄かに高まっています。またご自身がハーバライフを気に入られて、身近で大切な、家族やご友人にハーバライフを伝えてくださった方を、私たちは敬意を込めて「ハーバライフ・アンバサダー」として同じく表彰させて頂いているのですが、2023年度から、アンバサダーを達成された方全員に、おしゃれなロゴ入りウォーターボトルをプレゼントさせて頂くようになりました。色は選べませんが、全色とても素敵で、私も欲しいという声が続出しています。まだ痩せたいという方は、ぜひ一度21日間チャレンジに参加されてみて下さい

21日間ダイエットチャレンジ

体重率減少率

- 第1位 賞金 15,000円
- 第2位 8,000円分の製品
- 第3位 6,000円分の製品
- 第4位、第5位 5,000円分の製品
- 第6位、第7位 4,000円分の製品
- 8位~10位 3,000円分の製品

