



ハーブ通信

036号

全国的に梅雨入りし、雨がシトシト。湿気でムシムシ。日常の不快指数は軒並み上がっています。かと言って、健康的にも経済的にもクーラーをガンガンかけるわけにもいかず、ストレスは溜まる一方だという人も少なくないはず。人がストレスを感じた時、ストレス解消方法で真っ先に向かうのが食欲。人はストレスを感じると甘い物などを食べて脳から発せられる報酬系の快樂ホルモンで、まずはストレスを回避しようとしてしまうので、せっかく代謝が上がりやすいこの季節に太ってしまう人が多いのです。その対策として注目されているのがプロテイン。ストレスを感じた時に吸収率の高いタンパク質を摂ると、報酬系のホルモンの代わりにストレスを緩和してくれるので、甘い物を食べたくなるのを抑制してくれます。そう言う意味でハーバライフのF1シェイクは+ビタミンやミネラル豊富。太りやすいこの時期に大きな味方になってくれます。



ここぞという時にこれ一杯！

製品一口メモ

リフトオフ レモンスプラッシュ味

わずか9.7kcalで栄養成分満載のエナジードリンク！



モン○ターやレッ○ブルを中心に、今、若い子に勉強中の眠気覚ましとして大人気なエナジードリンク。ですがその内容は、350ml 1缶に18個分の角砂糖に相当する砂糖が入っていて、とても健康にいいとは言えない内容。このドリンクを代謝の落ちた大人が常用したら大変なことに!？ そんな中、ノンシュガーで一包わずか9.7kcalと低カロリーにも関わらず、緑茶エキス由来の身体にやさしいカフェイン。代謝アップに欠かせないビタミンB群が7種類。疲労回復に役立つビタミンC&クエン酸。美肌作りに役立つビオチン。有名なファイトー発系ドリンクの売りでもあるタウリン。頭痛や肩こりにも効果的で、漢方薬としての優秀性は誰もが知ってる高麗人参エキスなど、これでもかというくらい栄養成分が入ってしかも美味しいリフトオフ。一言で言うと「元気が欲しい時に、リフトオフがあるのとないとは大違い」。朝起きていまいちエンジンがかかってない時、会議などで眠く感じた時、寝起きが悪くて軽い頭痛がある時など欠かせない一品です。プラス、アロエコンセントレートのグレープ味がマンダリン味を加えると、カクテルドリンクのような美味しさ！ ぜひ一度お試しください。

10包入り

¥3,229 (税込)

今月の体験

トータル18kgダイエット 原口かな子さん

元陸上自衛官だった、かな子さん。任官時代は動くことも多くあまり太ることはなかったのですが、5年前に退官してからは、体重が毎年3kgずつ増えていき、運動しても全く痩せなくなり体重が増えたせいで浮腫んだり、膝や腰が痛くなって整体通いをするようになったり不調続き。何よりMサイズからXLサイズになってしまい、お気に入りの服が全く着れずブルーになってたかな子さん。昨年10月から8ヶ月で-18kg、ウエストも-20cm減って服のサイズが、以前より小さいSサイズになり、以前よりおしゃれが楽しめるようになりました。元同僚との懇親会に出席したら、みんなからあまりの変化に驚かれるほどの大変化。身体が軽くなるだけでなく気持ちも前向きになり、ハーバライフに出会えたことに感謝のかな子さんです。



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」と言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



- 氷たっぷりのお水 250ml
- F1バニラ 付属スプーン4杯
- ハーバルアロエ マンダリン
キャップ3杯
- ハチミツ 少々
- キュウリ 半分

しゃいしゃい夏シェイクメロン風

キュウリが入ることで一気にメロンの風味が増し増し。夏にぴったりな爽やかシェイクに早変わり！



- お水 250ml
- お好みのF1 4杯
(付属スプーン)
今回はF1セレクト
- お好みで金時豆など
濃いめのシェイクを作って
冷凍して、少しだけ解凍

大人な美ジェラート

濃いめのシェイクを作って凍らせて、少し溶かすと高級ジェラートに変身！ トッピングはお好みで

6月19日(月)より値上げのお知らせ



F1シェイク

¥6,403 → ¥6,506
(旧価格) (新価格)

昨今の電気代の高騰など、生活必需品などが軒並み値上げラッシュの中、ハーバライフ社は、なんとか価格を据え置きできるよう企業努力を重ねてまいりましたが、原材料費の高騰など自助努力では如何ともしがたく、この度6/19(月)より全製品が1.6%の値上げをさせて頂くこととなりました。F1シェイクで約100円程度と皆様への影響が最低限となるような値上げではありますがご負担になるのにかわりはありません。その中で何か皆様のご負担が減らせることはないかと検討した結果、送料無料の範囲を拡大および、値下げをさせて頂くことになりましたので、併せてご理解頂きますよう、よろしく申し上げます。

ご登録	現行配送料(税込)	新規配送料(税込)
スーパーバイザー以上	すべてのご注文：891円	100VP以上：無料 100VP未満：550円
メンバー プレミアムカスタマー	100VP以上：無料 100VP未満：770円	

