



ハーブ通信

039号

早いもので2023年も終わりを告げようとしています。皆様にとって今年はどうのような年になってしまっていますでしょうか？ 5月、ようやくコロナが明けて日常生活が戻り、久しぶりに忘年会ができる。年末年始、帰省ができて友人と酒を酌み交わすことができるなど、気兼ねすることなく羽を伸ばして楽しめるという方も多いのではないのでしょうか？ 日頃のストレスを発散する上でも楽しみを持つと言うことは、とても良いこと。でも楽しみ過ぎると体重に跳ね返ってくるのが世の常。連日連夜楽しんだのち、年明けに体重を測ったら見たことのない数字になっていたという経験をした方も少なくないはず。年末年始に体重をキープする最大のコツは「メリハリ」。楽しむときは楽しむ。それ以外の日は1日3回のシェイクと食事は一回。これを忘年会の翌日にやっておけば体重コントロールもお手のもの。年末年始こそハーバライフ習慣が役に立ちます。



製品一口メモ

蜂からの3つの天然パワーの贈物

トリプルヘルス・ドリンク

すべてが、ケタ違いの内容分量で、この低価格！



50ml 10本入り
6,369円(税込)

気温が低く体調を崩しやすいこの季節に効果てきめんなのがトリプルヘルスドリンク（以後トリヘル）。一本あたり約570円と少しお高めの影響ですが、トリヘルの中には、自然の抗生物質と言われるプロポリスが3000mg、女王蜂のエネルギー源であり、滋養強壮効果の高いローヤルゼリーが1000mg。免疫力を高めるアガリクスが300mgも入っていて、健康効果は絶大！

はちみつ系健康食品で有名な山●養蜂場のプロポリスドリンク（50ml 約460円）でさえ、入っているプロポリスは200mg。滋養強壮ドリンクの代表、ユン●ル黄帝液のハイレベルブランドDCFシリーズ（30ml 1020円）の中に入っているローヤルゼリーは100mgと、全てはケタ違いの内容分量で、専門家が見ると「よくこの値段でこれだけの製品が作れるな」と感心されるほど。一気に飲むと喉の奥がカッと熱くなる感じで効果抜群です。なにかとウイルスに注意したいこのご時勢。常備薬がわりに置いておけば安心の一品。「あれ？風邪かな？」と思ったとき、夜寝る前にうがいしながら1～2本飲んでおけば、翌日には風邪知らず。ハーバライフを飲んでいる人が風邪をひきにくいのはシェイクの栄養と共に、この製品のおかげでもあります。

今月の体験

トータル19kgダイエット 溝上佳代さん

長年、保母さんとして、地域の子どもたちのお世話をしてきた佳代さん。昔から体を動かすのは好きでしたが、年齢と共に体重が増加し、体脂肪率は過剰肥満のレベルになっていました。そのため園児との駆けっこにはついていけなくなり、土日は疲れて家でゴロゴロ。服は大きいサイズのコーナーでしか買えなくなったので自己概念爆下がり。健康診断に行くと即再検査が必要な最低レベルのY判定だったので、さすがにという事でハーバライフでのダイエットを決意。おかげで体重-19kg、体脂肪率も-19%痩せて、脂肪だけ落とすダイエットに成功。LLサイズだった服はSサイズに！ Y判定だった健康診断は、なんとA判定。痩せた事で中性脂肪は190→50、肝機能はγGTPが173→18に、担当の医師が検査結果を3度見するくらい。驚かれて「たった2年で尊敬します」と言われるほどに。子どもたちとも、思いっきり遊べるようになって、好きな運動も全力でやってる佳代さんです。



美ボディフェスティバル 東京・大阪・福岡で盛会のまま終幕 長野でもトランスフォーメーションパーティとして開催



10/22の東京大会を皮切りに、11/11大阪、11/19福岡の3カ所で、毎年恒例の美ボディフェスティバルが開催されました。今回は過去最高の168人の出場者、そして各会場200名近くの方々にご来場頂き、盛会のうちにイベントを終えることができました。それだけでなく、長野でも将来の美ボディフェスティバル開催を見据えたイベントが開催され、9名の出場者、30名の来場者を記録し、私たちのコミュニティにおける活動が全国に広がっていることを実感し、主催者として嬉しい限りです。

このイベントは、通常のコンテストのような競い合うものではなく、私たちのコミュニティで、ダイエットを頑張った方全員が表彰される文字通りフェスティバル。出場者の皆さんが、普段は着ることがない艶やかなドレスに身を包み、レッドカーペットの上でランウェイしたり、ステージの上でスポットライトを浴びるといった非日常を体験したりと、以前太っていた時では考えられないような経験をさせていただくことを目的としており、ご参加くださった皆さんの自信に満ち溢れた表情がとても印象的でした。そして壇上でスピーチをされる時、太っていた時の自分からどんなに変わることができたのかとか、ずっと気になっていた健康の数値が変わって不安が解消されたとか、喜びの声を涙ながらに語ってくださる言葉に、会場が感動の渦に包まれることもしばしばで、我々コーチ陣も思いがけずもらい泣きするほど。

今回、出場された177名の方の痩せられたkg数を合計したダイエット総kg数はなんと2277.6kg！一人平均、約12.9kgも痩せられた事になります。ここまで頑張ってくださいました出場者の皆様には心から感謝を申し上げますと共に、これからも、この価値ある活動を継続していく決意を新たにしております。来年は滋賀でも大会が行われる事が決定しています。2024年も、ぜひオンラインダイエットクラブをよろしくお願いいたします。



プロテイン・チョコランチ 絶賛発売中

昨年、罪悪感のないスイーツとして人気を博し、半年で売り切れてしまった、ハーバライフ プロテイン・チョコランチが、今年も再販されました。プロテインペーストの周りを、甘いチョコレートと、サクサクしたランチでコーティングした、お菓子感覚で食べられるプロテインスイーツで、血糖値を急激に上げない低GI食品で、カロリーもわずか63kcal。にもかかわらず、一粒で摂取できるタンパク質量は4~6g（個体差）と、まさにヘルシーなおやつ。外出先でちょっと小腹が空いた時に食べられるように一口サイズで持ち運びにも便利。ダイエット中、どうしても食べたくなる… そんな時の大きな味方になってくれます。今年も限定発売ですので、ご購入はお早めに！

