

／ 楽しく美味しい ／

# 簡単ダイエット！

## ファスティングとは...

通常のお食事をお休みし内臓などの消化器官を休める断食方法の一つです。断食で消化酵素の分泌を減らし、代謝酵素の働きを優先させて体の自然治癒力を高めます。



Point  
**01**

ファスティング明けは一気に通常食へ戻したり、どこか食いとリセットした分は台無しになります！

Point  
**02**

ファスティング中は最低1日2リットルの水をこまめに摂ること！

Point  
**03**

ファスティング明けすぐにカフェインを絶対に摂らないこと！

## FASTING MENU

ミネラル豊富な〈グリックスソルト〉は意識してこまめに摂りましょう！



	前 日	Day1▶3	Day4 回復食 1日目	Day5 回復食 2日目	Day6
<i>Morning</i>  <b>朝</b>	センズ 3~5粒 2470 小さじ2~3 を飲んでから 腹5分目の食事	センズ 2粒 2470 小さじ2~3 を飲んでから 2470スープ	センズ 2粒 2470 小さじ2~3 を飲んでから 2470スープ + 豆腐	センズ 2粒 2470 小さじ2~3 を飲んでから 2470スープ + 豆腐	センズ 2粒 2470 小さじ2~3 を飲んでから 2470スープ + 豆腐・納豆
<i>Afternoon</i>  <b>昼</b>	センズ 3~5粒 2470 小さじ2~3 を飲んでから 腹3分目の食事	センズ 2粒 2470 小さじ2~3	センズ 2粒 2470 小さじ2~3 を飲んでから 2470スープ + 納豆・わかめ・キノコ類	センズ 2粒 2470 小さじ2~3 を飲んでから 2470スープ + 豆腐・きのこ類 中心副菜を腹5分目の食事	センズ 2粒 2470 小さじ2~3 を飲んでから 2470スープ + 副菜を腹5分目の食事
<i>Evening</i>  <b>夜</b>	センズ 3~5粒 2470 小さじ2~3 を飲んでから 2470スープ	センズ 2粒 2470 小さじ2~3	センズ 2粒 2470 小さじ2~3 を飲んでから 2470スープ + 納豆・わかめ・キノコ類	センズ 2粒 2470 小さじ2~3 を飲んでから 2470スープ + 豆腐・きのこ類 中心副菜を腹5分目の食事	センズ 2粒 2470 小さじ2~3 を飲んでから 2470スープ + 副菜を腹5分目の食事

食物繊維足りてますか？

## 最大の特長は食物繊維

### Dietary fiber

プランタゴ・オバタ ●●

Plantago Obata

インド産。オオバコ科の植物です。種子の外皮を精製しています。食物繊維が豊富に含まれていて、しかも水溶性・不溶性のどちらもバランスよく含まれているのが特徴です。水分を吸収しゼリー状に膨らむため、多めの水分補給をおこなってください。



たった  
スプーン1杯で  
サラダボールの  
栄養価♡



宮崎県産食用竹炭を配合

**2470ハビッツ(黒)**

200g **¥2,354** (税込)

岩塩を多く配合しています

**2470ハビッツ(赤)**

200g **¥2,160** (税込)

### 100%ナチュラル。赤ちゃんの離乳食にもオススメ!!

8種類の栄養成分を1つにコンプリートしました。食物繊維・タンパク質・ミネラルを主に配合しています。

#### Protein

きな粉

Soybean flour ●●

体を構成するタンパク質など栄養価の高い大豆を炒って粉末状にしたのがきな粉です。



#### Mineral

岩塩

Mineral rock salt ●●

数億年前、ヒマラヤ山脈が海底だったころの塩がマグマで焼かれたことで生成された、希少な岩塩です。



#### Sesamin

黒ゴマ

Black sesame ●●

セサミンをはじめ、黒い皮にアントシアニンやカルシウム等の栄養分を含み、白ゴマに比べて油分が少なく芳香が特長です。



#### Mineral

チアシード

Chia seed ●●

主に南米で栽培されるシソ科の一種の種子で、オメガ3脂肪酸のひとつであるαリノレン酸等を含むスーパーフードです。



#### Mineral

食用竹炭

Bamboo charcoal ●●

特殊な製法でつくられた食用の竹炭は、食物繊維やカリウム、カルシウム、マグネシウムなどのミネラルを含みます。



#### Amino acid

紅景天

Rhodiola rosea ●●

チベット原産の厳しい環境で育った高山植物で、必須アミノ酸9種類中8種類、非必須アミノ酸を8種類も含んでいます。



#### Grain koji

穀物麹

Enzyme ●●

大麦・あわ・ひえ・きび・たかきび・紫黒米・米粉の穀物原料を日本食に欠かせない麹菌で醗酵して作った穀物麹です。



## 免疫力の7割は腸で決まる!!

食物繊維たっぷりの美容効果の高いスープ



腸は見た目の  
鏡なんです!  
腸美人で  
超美人に♡

北海道産の  
生クリームと  
淡路産の玉ねぎで  
濃厚なクリーム  
ポタージュ



**2470  
クリーミーズ スープ**

180g **¥1,836** (税込)

### 特徴

- 食物繊維のプランタゴ・オバタ  
アーユルヴェーダのインドでは便秘対策で  
使われてる
- 一食置き換えやダイエットにもgood  
満腹感でノンストレス
- 1日大さじ3杯で食物繊維の不足分を  
補える
- 配合してるドイツのザルツ岩塩は  
ミネラル豊富 特にカルシウム豊富
- 酵素の王様と言われてる麹酵素配合
- 大豆・オーツ麦  
食物繊維とタンパク質が摂れます
- お料理の隠し味  
シチュー、リゾット、パスタなど