

朝ご飯(一例)



好きなフレーバーのフォーミュラ1 プロテインドリンク ミックス 25g

240mlのお水、または無脂肪乳、低脂肪乳、豆乳、ジュースをご用意ください

お好みで、イチゴやブルーベリーなどの果物をご用意ください

氷をご用意いただいても良いです

お好みでハーバル アロエ コンセントレートを ご用意ください

ミキサーでそれらをよく混ぜてください

おいしいシェークの出来上がり!

お勧め製品はこちら



フォーミュラ2 ハーバルブレンド、フォーミュラ3 ビタミン・ミネラルタブレット、フォーミュラ4 紅花油ベレット、ハーバライフライン、ファイバーボンド

午前のティータイムに



トータル スリム

+



2杯のお水をとりましょう

昼ご飯(一例)



好きなフレーバーのフォーミュラ1 プロテインドリンク ミックス 25g 朝と違うフレーバーを試してみるのも良いですよ

240mlのお水、無脂肪乳、低脂肪乳、豆乳、ジュースをご用意ください

お好みで、バナナ半分やその他好きなフルーツを入れても良いですね

氷をご用意いただいても良いです

ミキサーでそれらをよく混ぜてください

おいしいシェークの出来上がり!

お勧め製品はこちら



フォーミュラ2 ハーバルブレンド、フォーミュラ3 ビタミン・ミネラルタブレット、フォーミュラ4 紅花油ベレット、ハーバライフライン、ファイバーボンド

午後のティータイムに



トータル スリム

+



にんじんやセロリなどの野菜スティックやゼリーなども良いですね

+



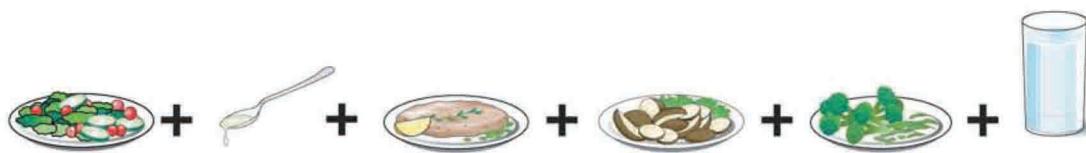
おやつサーモジェティクス・プロテイン・バーもお好みで

+



2杯のお水を飲みましょう

お夕食



野菜サラダをたっぷり

テーブルスプーン1杯のオリーブオイルや、キャノーラオイルでお好みのドレッシングを

100gから200g程度のお魚や、鶏肉(皮なし)、そして、煮豆なども良いですね

主食にご飯や、それに代えて、コーンやポテトなども良いですよ

温野菜や、野菜の煮物など良いですね

お水も飲みましょう

お勧め製品はこちら



フォーミュラ2 ハーバルブレンド、フォーミュラ3 ビタミン・ミネラルタブレット、フォーミュラ4 紅花油ベレット、ハーバライフライン、ファイバーボンド

口寂しいときに

サーモジェティクス・プロテイン・バーや、ハーバル アロエ コンセントレートや、好きなフレーバーのサーモジェティクス・ティーをお試しください






こちらに示したミール プランナーは一例です。皆様で、上手にシェークやお食事をアレンジしてください。現在お摂りのその他のサプリメントも上手に取り入れてください。



脂質とは？

脂肪摂取過多は言うまでもなく、太る原因です。とはいえ、健康を保つために必要最小量というのがあります。野菜から採取されるような、コーン油や、サフラワー油や、大豆油や、ごま油などの不飽和脂肪は、飽和脂肪などと呼ばれる、油の類(肉由来や、ココナッツ油

イル、やし油)などよりは幾分良い油といえるでしょう。また、マーガリンなどに多く見られるようなタイプの脂肪はコレステロールとの関係もあるので、上手に摂取したいものです。以下に示すのが、信号に見立てたリストで、上手な脂質摂取の目安にさせていただきます。

-  鶏肉など、白身系のお肉
-  豚肉低脂肪分
-  魚介類
- 卵(白身)
- 豆乳や米乳の低脂肪・無脂肪のもの
- 豆製品・低脂肪加工品
- 油を使わない調味料(お酢など)




-  サバなどひかりものの魚
-  オムレツ
-  低脂肪乳
- ソテーもの など

-  揚げ物
-  皮付き鶏肉の料理
-  ステーキやホットドッグ
- サラミやボローニャ
- 多くのチーズや、普通乳・高脂肪乳
- クリームソースもの
- ベーコンやソーセージ など




炭水化物とは？

炭水化物と呼ばれるものはいわゆる、「でんぷん」であるとか、「糖」と呼ばれる食品群を指します。エネルギー(熱量)を作り出し、植物性の栄養素摂取にも役に立ちます。1日に必要な摂取量があります。全粒の穀類は特に体に良いです。それらの多くは、脂肪分が低く、食物繊維が豊富です。でんぷん質の多い食品例としては、ジャガイモや、とうもろこしや、うどんやパスタなどの麺類、また、豆の種類もそうです。精製された炭水化物の類で、白米やケーキの形

になった小麦粉加工食品は、比較的カロリーも高く、栄養価が全粒のものより劣ることもあるので、上手に摂取しましょう。「糖」の種類の中で、果物などは、良い供給源ですので上手に取り入れたいものです。しかし、その他の「糖」で、お砂糖や、シロップ、ジャムなどは摂りすぎに注意しましょう。以下に示すのが、信号に見立てたリストで、上手な炭水化物摂取の目安にさせていただきます。

-  全粒粉のパスタやパンなど
-  オートミールや砂糖なしのシリアル
-  玄米
- とうもろこし、レンズマメなどの豆類
- ふかし芋、タロイモ
- 新鮮な野菜や果物 など

-  精製された白米
-  クラッカー
-  パンケーキ、マフィン
- ジャガイモ
- 糖分、脂肪控えめのお菓子 など

-  精製粒を使ったパン、菓子パン
-  ドーナツやクローワッサン
-  ポップコーン
- アイスクリーム、あめ、チョコレート
- 炭酸飲料、ビール など



今お摂りの食品を上手に他の物に変換してみましょう

たとえば、こんなものを

- 植物油たっぷりのドレッシング
- いつものお食事の盛り方を
- クリームスープなど
- 調理用油の使用も
- てんぷらなどの揚げ物を
- スナック菓子やデザートは
- ケーキやチョコレートなど
- 糖分多めの炭酸飲料などは

こんなものに交換するといかがでしょう

- お酢とハーブでさっぱりと
- 少し減らして「腹八分目」で
- ブイヨンベースのスープや、味噌汁で
- 油不要の調理器具でスマートに
- 煮物や茹で調理で
- 野菜スティックやサラダで
- 油控えめの和菓子で
- お茶や、お水に



製品のお買い求め、お問い合わせは、
下記のハーバライフ・ディストリビューターまでご連絡ください。

お問い合わせ・ご相談は「ハーバライフお客様相談室」へ

フリーコール 月～金 9:00～17:30

0120-012-871

ディストリビューターの方はフリーコールへのお問い合わせはご遠慮ください。