

10歳以上若返り
キラキラ美人を作る
新しい美容習慣
のすすめ

10歳以上若返り &
キラキラ美人になる

新しい美容習慣とは？

楽で美味しく
量より質がポイント

ビューティーヘルス エンザイム

特徴1 食事の代わりになる

野菜・果物・穀物・海藻など
60種類の植物エキスから
ビタミン・ミネラル・アミノ酸
酵素・炭水化物などの栄養が
バランスよく摂れる



ビューティーヘルス エンザイム

特徴2 発酵飲料である



酵母菌と乳酸菌の共生発酵によって、腸の環境がきれいになり、善玉菌が増えて

- ①肌がきれい
- ②お通じがよくなる
- ③免疫力があがる

酵素ダイエット・ビフォーアフター



2002年 44歳



2010年 52歳

酵素断食で得られたこと

健康・ダイエット・素肌美
若さ・キラキラオーラ・豊かさ
五感力 & 直感力アップ
愛と調和・幸福感・etc

栄養の質を高めカロリー制限で長寿化



ビタミン・ミネラルなどを餌に混ぜ
30%カロリー制限したサル

普通の餌を与え、カロリー制限なし
で1カロリーオーバーしたサル

5大栄養素のバランスが重要

炭水化物・たんぱく質・
脂質・ビタミン・ミネラル
はどれも過不足なく必要

腹8分目に医者いらず
腹7分目に老化知らず

若さと健康美を得るポイント

美味しくてローカロリー、
代謝をあげる栄養で身体を満たすこと

1. 小食と断食を習慣にする

カロリーを30%カット

2. 栄養の質を上げる

ビタミン・ミネラル・アミノ酸・酵素

継続は力なり・・・

ラローズ コラーゲン ヌーボー



**特徴1 水溶性なので
腸にやさしく補給**

良質なコラーゲンは
年齢と共に衰えがちな
肌や爪、髪などを元気にする
ハリ・つや・弾力がよみがらせる

ラ ローズ コラーゲン ヌーボー



特徴2 バラの香りで
甘酸っぱく美味しい

特徴3 ビューティーヘルス
エンザイムとの相性が良い

※お互いを生かし補い合う関係

平素の朝食は・・・

酵素飲料&ヌーボー
味噌汁



平素の昼食は・・・
ランチも酵素とコラーゲンは欠かさず



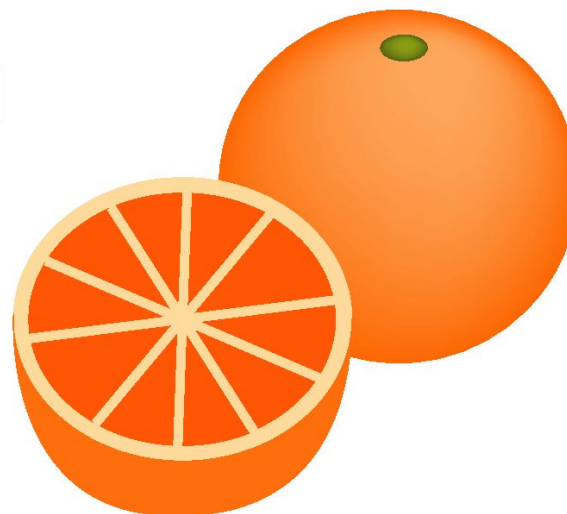
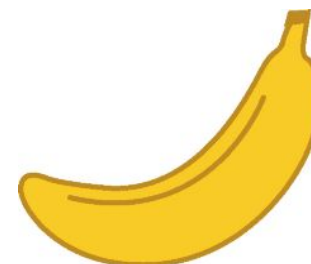
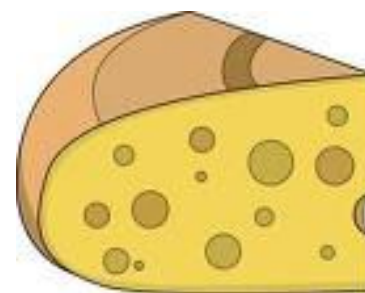
平素の夕食は・・・

夕食はじっくりと時間をかけて



おやつ摂り方

お腹が空いたら・・・



若さとキラキラ美人を作るプログラム

毎日
半日酵素断食(基本)

・平素は、半日酵素断食を

1日1食を酵素飲料に置き換える半日酵素断食が基本の食事パターンです。カロリーを抑えながら、酵素飲料や食事からビタミン、ミネラル、アミノ酸等の栄養をバランスよく摂り、若さと健康美をつくりましょう。

満月・新月
1日酵素断食&復食

・新月と満月、月2回は1日断食を

新月や満月は、日常的に少しずつ蓄積する小さな汚れをリセットします。月の満ち欠けと合わせ、日頃の疲れを癒しリフレッシュしましょう。

3ヶ月～半年に1回
3日酵素断食&復食

・徹底したデトックスは3日断食を

3ヶ月あるいは半年に1度、体内に溜まった毒素を徹底的に排泄し、宿便を取り去りましょう。少々太り気味の方は月／2～3キロの減量が可能です。