

# 製品の食べ方とコツ

\*\*\*\*\*

ハーバライフの製品はお薬ではありません。「お食事」です。  
ですから、下記に示す（1日3回／1回3粒）は規定量ではなく、目安量と考えてください。  
早く痩せたい、たくさん痩せたい、空腹感がある…という人はたくさん食べてくださいね！！

## 1)…【基本製品】

◇フォーミュラ1（シェイク）…大サジ2～3杯（カレースプーン・レンゲ）と、お水を約100cc～150ccで作ります。  
（それぞれの量はお好みですが、シェイクの粉は濃いほうが美味しいですよ♪  
ミキサーに氷を3～10個入れて作るとすっごく美味しく作れます。1回約90kcalで  
栄養とハーブがたっぷりなので、空腹感のおやつ代わりなど、1日何回飲んでもOK！  
\*ポイント…飲めば飲むほど変化も早く体感できますよ♪

◇フォーミュラ2（タブレット）… 1日3回／1回3粒

◇フォーミュラ3（タブレット）… 1日3回／1回1粒

◇フォーミュラ4（タブレット）… 1日3回／1回1粒

※フォーミュラ1～4は、これで一つの製品とお考え下さい。  
健康な生活を送るために必要な5大栄養素がすべて含まれているばかりでなく、第6の栄養素と呼ばれる食物繊維や  
第7栄養素と呼ばれるバイオフィラボノイドも含まれ、ダイエット時の栄養補給に欠かせない栄養素を全てカバーする  
ことができます。

★★★★  
ここが  
ポイント  
★★★★

	シェイク	タブレット	普通の食事
○減量コース	2回以上	3回	1回
○維持・健康増進コース	1回以上	3回	2回
○増量コース	3回以上	3回	3回

シェイクと水の「～回以上」というところに、注目してくださいね！飲めば飲むほど、結果が早く出ますよ♪  
お腹が空いたら、我慢しないでシェイク！シェイク！！寝る前も全然OK！太りません。  
10日でシェイク1缶が空くくらいが、減量コースの理想的な目安です。濃い方が結果も早く、美味しいよ♪

## 2)…【水分】

◇1日/2～3リットル……内側からキレイな体に！ハーブでお掃除して、お水で洗い流す。  
たくさんのお水を体の中に入れて、悪いものを外に流します。  
\*ポイント…タブレットも1粒づつ、たっぷりのお水で飲んだり、500ml×4本を  
小分けしたり工夫すると気持ちの負担もなく2リットル飲めますよ♪

※ コーヒーやジュースなどカロリーの高いものは、水分に入りません。  
※ また、コーヒー（カフェイン入り）を一杯飲んだら、同じ量のお水を飲むように心がけましょう。

## 3)…【普通食】

食べてはいけないものは特にありません、お酒もOKですし、おやつもOKです。  
目で楽しめる、好きなお食事はよく噛んで、美味しく楽しく召し上がってくださいね。  
ただし！一食に命をかけないで、腹八分目のキモチが大事です。

\*ポイント…おやつも一食にカウントします。  
でも、ストレスになる場合は無理に我慢しないこと。（ただし、結果はおそくなります）

※ 逆に、より早く結果を出したいからと、お食事を抜いたりせず、必ず一食はお好きなものをお召し上がりください！  
上記のプログラム通り食べることが、より早く結果のだせるコツです！

キッチリ結果を『感じる』ことができるよう、また、ご自身の目標達成のために、まずは10日間！  
プログラム通りに頑張ってみてください。もっと「元氣」や「やる氣」が欲しいとき、「挫けそう」な時は、  
MLへ「辛いんです～」って、アップしてみてください！沢山の仲間が助けてくれます。  
このハーブ定食のサポートは、自分から疑問や不安の答えをつかみに行くサポートです。  
積極的に、サポートを使ってくださいね！  
それが目標を達成するための、とっても大切なポイントです♪(\*^-^\*)