

ビューティーヘルスエンザイム(酵素飲料)で
栄養補給して満腹感が得られる

楽々酵素断食ダイエットにチャレンジ!

ビューティーヘルスエンザイムの美味しい飲み方

そのままでもお飲みいただけますが、濃縮液のため、添付のキャップ1杯40mlの酵素に対して160mlのお水や無糖の炭酸水など4倍に薄めておく飲めください。



ビューティーヘルスエンザイム4つの主な飲み方

① 半日断食(基本)

食事を整えながら、緩やかに体重をコントロールします。

② 1日断食&復食(2日)

お腹の機能を整え、スリムにするための体質へと近づけます。

③ 3日断食&復食(6日)

体内に溜まった毒素を排泄させ、心身の機能を向上させます。

④ 栄養補給(体質強化)

育ち盛りのお子様、虚弱体質、瘦せすぎの方の健康増進のために。

★半日酵素断食(基本プログラム) 一食を酵素に置き換えローカロリーに ※朝食がベスト

	朝食	昼食	おやつ	夕食	就寝前
基本食	汁物 酵素40ml	穀物・おかず・サラダ 汁物	空腹感がある時 酵素20ml	未精製穀物・おかず 汁物など8分目	空腹感がある時 酵素20ml

汁物は、味噌汁・すまし汁・野菜スープ・野菜ジュース・果汁(無添加)などをお飲みください。

★酵素断食メニューの基本(1日断食&3日断食)

1日240~360ml前後の酵素飲料を6回~8回に分けて飲用します。1回に飲む酵素飲料の目安は40~50ml。



酵素断食中の酵素の量
1日平均300ml前後
50ml×6回(3時間毎)
40ml×7.5回(2.5時間毎)

※酵素の飲用量は目安です。空腹感を持たないで行うことがベストですからお腹が空いたら我慢をしないで300ml以上飲用してしてください。低血糖を起こしやすい方は、こまめに飲用されることをお勧めいたします。



野菜スープや野菜ジュース、お茶類、果汁、サプリなどを補給しながら断食ライフをお楽しみください。

★酵素断食の復食メニュー例(1日断食&3日断食)

朝食例



味噌汁 酵素40ml

お腹が空いたらおやつ代わりに



野菜ジュース 酵素40ml お茶

昼食例



蕎麦半分 野菜サラダ 酵素40ml

お腹が空いたらおやつ代わりに



野菜ジュース 酵素40ml お茶

夕食例



野菜サラダ お粥6~7分目



野菜スープ 酵素40ml



お茶 お腹が空いたらおやつ代わりに 酵素20ml~

※3日間でゆるやかに8分目まで量に戻しましょう。

※食事メニューは参考としてご活用ください。

★ダイエットを成功させるコツ!

- 酵素断食を楽にするには、酵素に加え、野菜スープやジュース、すまし汁などを取り入れましょう。
- 補食(復食)はとても重要です。食べ過ぎを防ぐために酵素をしっかり飲用しましょう。
- 断食&補食のプログラム終了後は、半日酵素ダイエットを行なうことで食事の量や味覚が変わります。
- 目安の量でお腹が空いてしまう場合は、飢餓感を起こさないように酵素を補充しましょう。
- 平素から代謝力をアップするアミノ酸・ビタミン・ミネラルをしっかり補給しましょう。
- 身体を冷やさないように冷たい飲み物は控えお風呂などで芯から温まりましょう。



ここまで変わる酵素ダイエット
著者の竹下登美子は、2002年に酵素ダイエットに出会い13キロの減量に成功しました。その後、多くの方々と同様にダイエットに成功したことから口コミで広がっていきました。酵素飲料は、ダイエットをはじめ、健康美や若さを保つなど様々な目的で活用されています。定価640円
・著者 鈴木清和&竹下登美子

キレイと元気を引き出し幸運体質を作る

ビューティーヘルス エンザイム

酵素断食ダイエット8年目の真実

酵素断食ダイエットに成功した竹下登美子は52歳！



酵素断食前
44歳・体重60kg



酵素断食半年後
45歳・体重52kg



酵素断食8年目
52歳・体重47kg

ビューティーヘルスエンザイム 4つの飲み方

半日
酵素断食

1日
酵素断食

3日
酵素断食

栄養補給



美味しい飲み方

濃縮液ですから4~5倍の水や無糖の炭酸水などで薄めてお飲みください。
添付のキャップ1杯 約40ml (80kcal)

酵素断食断食ダイエットとは？

断食と言っても、食事を酵素飲料に置き換え、栄養を補給しながらカロリーを抑える方法ですから、楽にダイエットすることが可能なのです。

酵素断食ダイエットのうれしいメリット&可能性

- ・リバウンドしにくい
- ・断食中も空腹感が少ない
- ・心もカラダもクリアーに
- ・体型が整い容姿も美しく
- ・透明感&うるおいアップ
- ・顔が引き締まり小顔に
- ・栄養で満たされ元気に
- ・味覚・嗅覚が鋭敏に
- ・ポジティブで前向きな心に

ビューティーヘルスエンザイム こだわりぬかれた製造工程

身土不二
原料に使用されるものは、日本の土地で作られた野菜・果物・ハーブ・海藻類などで、旬のものが主体です。

一物全体
飲用のバランスを考え、根・葉・茎・実・種子など食物の全体を使用。

良い音楽
発酵のために使用される野生酵母は、春先に収穫し酵母が喜ぶ音楽を聴かせています。

木の樽
原材料を木の樽に入れ、植物の力を最大限に生かせるように配慮しています。

相性に配慮
植物同士の相性を考え、栄養素が相殺されないように配慮しています。また、栄養素の破壊を防ぐため、刃物の使用は最小限にとどめています。

無添加
水、添加物を一切加えずに100%酵母による植物発酵濃縮エキスです。

渦巻きが二つ
こだわりを持って造られた酵素飲料には二つの渦巻きが出来ます。陰陽バランスにこだわった作り手の想いが反映されているかのようです。

●未開封で2年、開封後は栓を締め冷暗所に保管ください。

●酵素は50度以上の熱で壊れますのでご注意ください。

発売元 有限会社HBI

選び抜かれた60種類の植物原料

野菜：キャベツ・だいこん・にんじん・れんこん・さつまいも・ごぼう・しょうが・じゃがいも・かぼちゃ・きゅうり・さといも・トマト・山芋・つわぶき・とうがん・まくわうり・せり・もやし・三つ葉・しいたけ

果物：梅・すいか・パイナップル・メロン・白桃・きゅうい・あけび・ぐみ・ぶどう・いちご・りんご・いちじく・びわ・レモン・きんかん・パパイア・あんず・かりん・すもも

野草：アロエ・ヨモギ・スギナ・菜の花・クマザザ・柿の葉・シソ葉

海藻：わかめ・こんぶ

穀物：米・大豆・小豆・はと麦・あわ・きび

樹液：松葉・杉葉・桧葉・松樹液・桧樹液・杉樹液



ビューティーヘルスエンザイム
720ml 定価6,825円(税込)

ビューティーヘルスエンザイムは、野菜・果物・野草・海藻・穀物・樹液を酵母菌で半年から一年かけて熟成発酵させています。水や防腐剤などの添加物を含まない純植物性の酵素発酵飲料です。

60種の原料から抽出されたエキスは、酵素・ミネラル・アミノ酸・ビタミン・植物栄養素・麦芽糖などを含み、現代人に不足しがちな栄養を補います。また、断食ダイエットは、一般的に空腹で辛いイメージがありますが、酵素飲料で栄養を補給しながら安全に、楽に行えますのでダイエットの際にも役立っています。

裏面に酵素断食プログラムがあります。