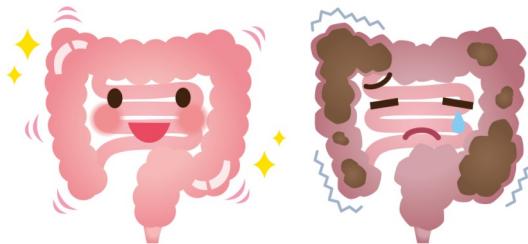


## ■便秘は大敵



サプリ活用で  
栄養バランス  
を整えよう



つらい便秘から開放され、毎朝スッキリ。

## ■負のスパイラルをなくしあ腹すっきり



暴飲暴食を止め  
ストレス⇒お酒⇒お肉⇒炭水化物の  
負のスパイラルを減らすと内臓脂肪が  
簡単に減少します。

## ■おしゃれをしてメンタルアップ

身なりに  
気をつけ  
気分UP



身の回りのカラー(色)が  
あなたを病気から守り  
魅力的にする。

## ■軽い運動と入浴で体温を上げる



- ・ウォーキング
  - ・ラジオ体操
  - ・ヨガ
- など活性酸素を多く出さない  
軽い運動を習慣づける。



バスタブに浸かって身  
体の芯から温めます。  
\*がん細胞は42度で  
死滅するそうです。

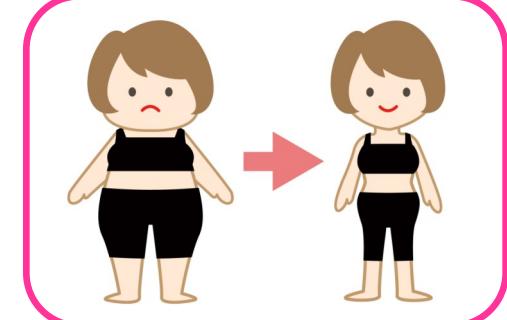
### 参考資料

- ・水素サプリメント 「アクティブハイドライド Plasma」
- ・マルチサプリメント 「Daily 5」
- ・プリント資料 「病気にならないために」
- ・参考ブログ <http://効果的なダイエットまとめ.jp/>

も合わせてご覧ください。

理屈がわかれれば自然に痩せる

# ダイエット プロジェクト



病気の9割は  
高カロリー、高糖質、高脂質の  
食べ過ぎが原因。

## 肥満は不健康 痩せて病気を治そう！

過去の私も相当の肥満でした。40パウンド  
(約20キロ)を6ヶ月で痩せた経験を持ち  
痩せる目的は病気にならないこと  
にすればリバウンドなし。

## 毒出し(デトックス) しながら痩せる

ヨーコ マーディ  
Yoko Maadie 監修

E-mail [info@e-interwave.com](mailto:info@e-interwave.com)

水素サプリメント・ウェブサイト  
Web: [interwave.org](http://interwave.org)

## ■少しの勇気と習慣化が成功のカギ



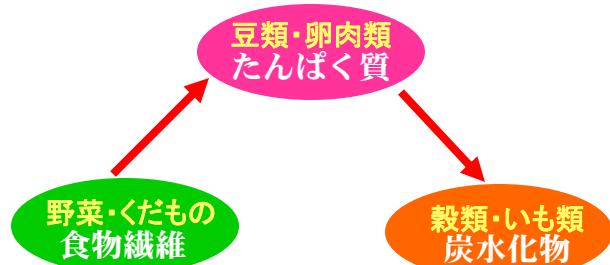
からだに何が必要で、何が無駄かを知る。

## ■食べる容器のサイズを変える

今食べている量を **2/3** ぐらいにする



## ■食べる順番が大切



糖質の高い穀類(ご飯、パン類、麺類)の量を減らし  
植物繊維の多い野菜の量を増やす。  
量より食品の質を重視！

## ■食べる時間帯に気をつける

身体を動かしている間に食事を摂取し、夕食は早めに済ませ炭水化物は控えめにする。夜食はとらない習慣にする。

## ■食べるものを見直す



生食や生のジュースで酵素を摂取し  
代謝を上げるよう習慣づける。

## ■サプリメントの力を借りる



水素サプリメント



マルチサプリメント

## 水素で健康革命！

### ● アクティブハイドライド Plasma

有害な活性酸素を除去し新陳代謝を活性化、  
からだの免疫力をアップ、ダイエット、シミ、生活  
習慣病の予防に効果があります。  
究極の抗酸化サプリメント。

## 栄養素はバランスが大切

### ● DAILY 5

- ・13種類の必須ビタミン
- ・天然の豊富なミネラル(ユタ州・ソルトレイク湖)
- ・バランスのとれた酵素(6種類)
- ・オメガ必須脂肪酸
- ・ハーブ・グリーンフード(ハーブと海草類)