

■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お腹すっきり



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。



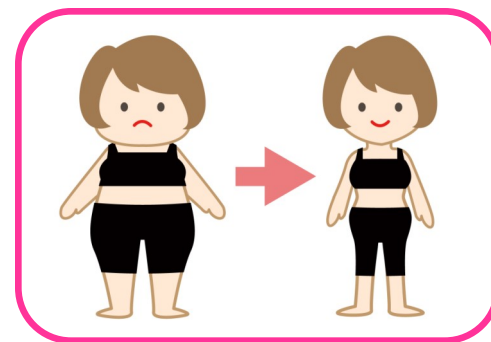
参考資料

・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。

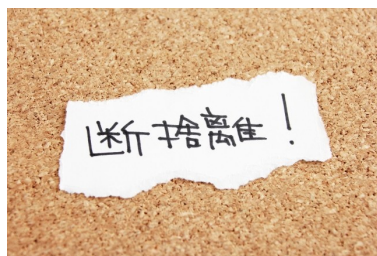
**毒出し（デトックス）
しながら痩せる**

ヨーコ マーディ
Yoko Maadie 監修

E-mail info@e-interwave.com

水素サプリメント・ウェブサイト
Web: interwave.org

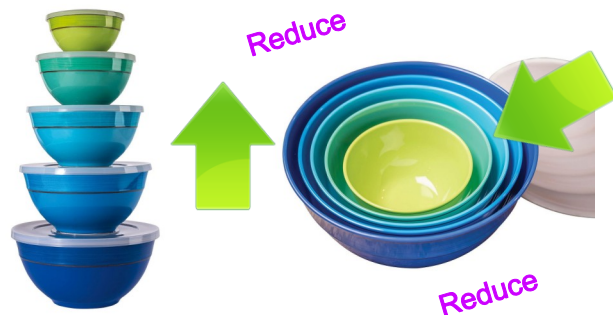
■少しの勇気と習慣化が成功のカギ



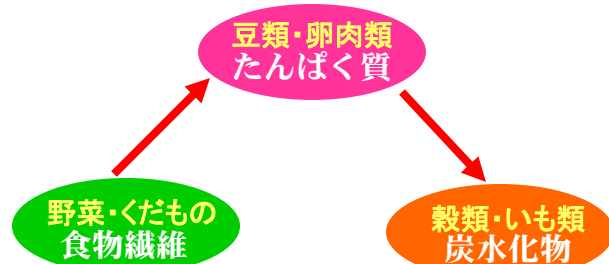
からだに何が必要で、何が無駄かを知る。

■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

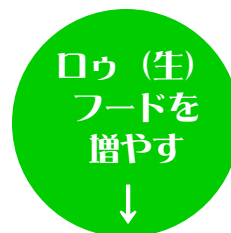


糖質の高い穀類(ご飯、パン類、麺類)の量を減らし
植物繊維の多い野菜の量を増やす。
量より食品の質を重視！

■食べる時間帯に気をつける

身体を動かしている時間に食事を摂取し、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(ハーブと海藻類)