

syakar iki

マイナス

まずの目標は300人 1人約5kの減量が目標です。
1.5t! project

デトックススープ

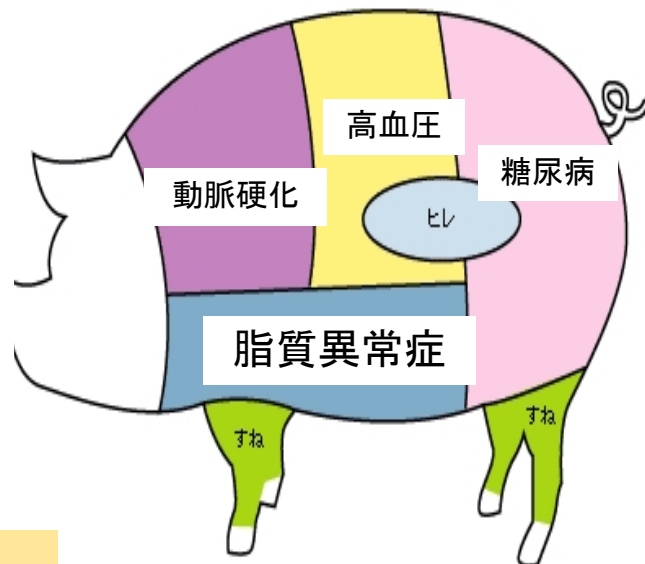
DetoxSoup
detoxとは体内に溜まった毒物を排出させること。

6月1日(月)より
START!!

1パック(250g) × 7ヶ
1週間分(1セット)で販売
価格 ¥

このスープは玉ねぎ、ピーマン、
キャベツ、セロリ、トマトで作った
スープで1食分わずか25kcal!

肥満はなぜだめなのか？



肥満を解消すれば病気の予防ができ

BMI 25以上は病気の1歩手前の状態で改善する必要があります。
体重の3~4%を減らすだけで病気のリスクが減ります。

成功に導くヒント

① 体重を見える化する

毎日同じ時間に体重を量りましょう。減ればやる気につながりますし、増えれば食べ過ぎないように気をつけます。

② 動くクセをつける

ちょっとしたこまめな動きが思わぬカロリーを消費します。
定期的な強めな運動も取り入れましょう。

③ 期間を決め目標を作る

期限がない目標は達成しにくいものです。
最初は短めで無理をしないこと。

④ 食事は抜かない

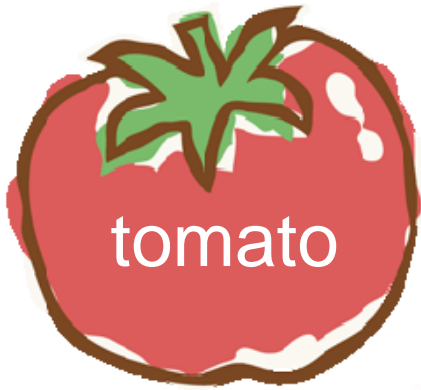
抜けばリバウンドする確率が増えます。特に朝はしっかり食べましょう。

⑤ 人の（しゃかりきの）力を借りる

運動や管理は自分でするしかありませんが、スープ作りはしゃかりきにお任せください

例1) 朝はしっかり食べます お昼はベジフルで
夜はスープ という感じ。

デトックススープの効能！



脂肪燃焼効果があります！！

13-oxo-ODAに似た物質が、肝臓で脂肪を燃焼させる役目を担うたんぱく質の働きを助けます。
その他血圧低下、血中の中性脂肪低下
美肌などいいコトばかり。

onion



玉葱には、豊富にケルセチンというポリフェノールの1種が含まれています。
強い抗酸化作用があり、体に溜まった有害物質を排出する働きが高いため、脂肪を燃えやすくします。



カリウムが多くむくみなどを解消し、血圧も下げ、ビタミンは免疫力も高めます。香りや味が嫌いな方も多いセロリですが、この香りがイライラを解消し精神を落ち着かせます。

cabbage



とにかくビタミンが豊富。
ビタミンCはアンチエイジング
美肌や生活習慣病予防など。
ビタミンKは骨折や動脈硬化など
ビタミンUは胃潰瘍。
その他ガン予防に最も効果的とも言われています。



green pepper

ビタミンCは、脂肪代謝を促す働きをしますから、常食することで、血液中の脂肪代謝が促進されます。

みんなで一緒に頑張りませんか？

ダイエット
中です

