

ダイエット中の口臭が気になる方に nösh

たった
10秒で本気の
オーラルケア!



お口のニオいや
トラブルに効く
厳選2種の
有効成分
配合

お口爽やか&
カラダにも嬉しい
10種の
植物由来
成分配合

4つのアプローチ!

口臭
予防

歯周病
予防

虫歯
予防

ホワイト
ニング

口臭が
ざわざと
見える!

ニオイの原因を強力洗浄し、口臭の悩みをスッキリ解決!

※1 楽天市場デイリーランキング「マウスウォッシュ・洗口ランキング部門」、「デンタルケアランキング部門」2020年11月29日(日)更新 ※2 2021年7月27日午前9時時点amazon新着ランキング「オーラルケア」「口臭清涼剤」部門 ※3 2021年11月現在 ※4 ブラッシングにより



nösh スタンダードコース

81%
OFF!

初回
1,078円
(税込)



※定期でお届けする商品ですが、継続回数のお約束はございません。
※2回目以降は28%OFFでお届けします。

お電話でのお問い合わせ

0570-024-300

ナビヤク 受付 10:00~18:00
(土日祝および当社指定日を除く)

お問い合わせフォーム

<https://contact.ec-fmt.net/>
受付24時間(年中無休)



FUMENT



「ユーグレナで育った麹酵素」ご愛用者様限定

ダイエット ハンドブック

あなたのダイエットを
振り返りましょう

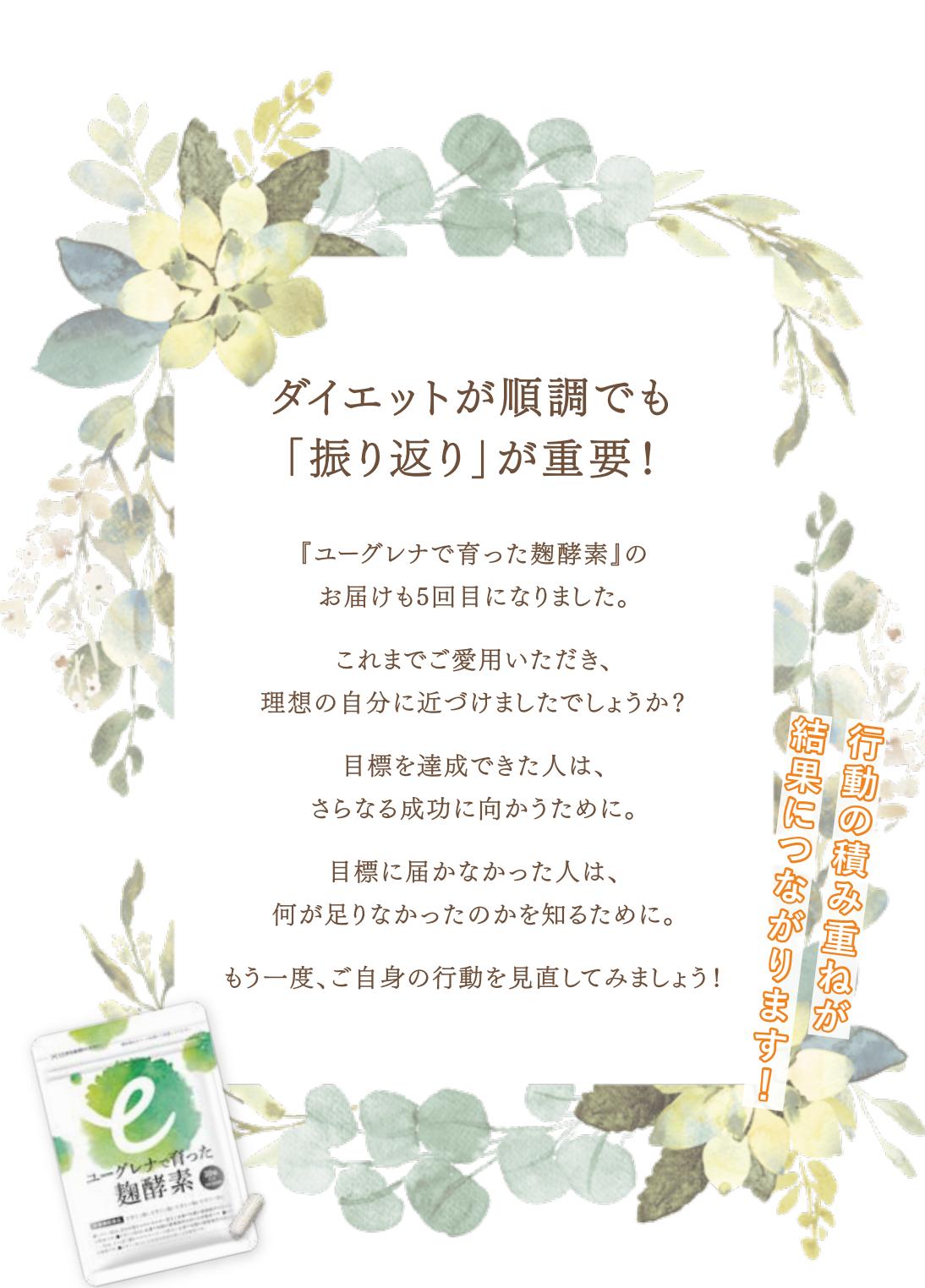
1. 目標が達成できたかを確認しよう!

2. 食生活の変化をチェック!

3. 運動が習慣化できたかをチェック!

4. 腸活ができたかをチェック!

vol.
05
保存版



ダイエットが順調でも 「振り返り」が重要！

『ユーグレナで育った麹酵素』の
お届けも5回目になりました。

これまでご愛用いただき、
理想の自分に近づけましたでしょうか？

目標を達成できた人は、
さらなる成功に向かうために。

目標に届かなかった人は、
何が足りなかったのかを知るために。

もう一度、ご自身の行動を見直してみましょう！



行動の積み重ねが
結果につながります！

Check

1

“目標が達成できたかを確認しよう！”

がんばってダイエットに励んでも、間違ったやり方を続けていては結果はついてきません。ご自身の行動が正しかったか、振り返ってみましょう。

どこまで目標達成できたかを振り返ろう！

『ユーグレナで育った麹酵素』と一緒に
ダイエットをスタートした時に「ダイエット
計画書」は記入しましたか？このタイミン
グで、目標をどれだけ達成できたか
チェックしてみましょう！順調に目標を
達成できた方は、さらなる成功のため。
目標にまだ届かなかった方は、この機会に
ご自身の行動を振り返ってみましょう。
まずチェックしたいのは体重の目標。
目標に設定した体重に近づけています
か？もし近づけなかったとしたら、それは
無理な目標だったのかもしれません。
そこで確認したいのがご自分で決めた
ルールが守れたかどうかです。守れな
かった方は、ひょっとするとルールが厳し

すぎたのかもしれません。無理な目標や
ルールを立てても、達成できなければ
意味がありません。思い切って目標や
ルールを立て直しましょう。



「振り返りカレンダー」も活用しましょう！

行動の振り返りには、『ユーグレナで育った麹酵素』と一緒にお届けした「振り返りカレンダー」
を活用しましょう。順を追ってみていくだけで変化が「見える化」されています。
もし、これまでカレンダーを使っていなくても大丈夫。
今日から書き始めて、しばらく継続してから振り返ればいいのです。
無理せずにご自身のペースで進めましょう。



“食生活の変化をチェック!”

カラダは食べたものでできています。健康的なダイエットには、食事への意識と習慣の変化が必要です。痩せる食事ができたかを確認しましょう。

食事の変化チェック

- 意識してタンパク質を多く摂っている
- 脂質をできるだけ抑えている
- 2種類の食物繊維を意識して摂っている
- 炭水化物や糖質をセーブできている



チェックの数が多いほど、ダイエットにふさわしい食事ができたということです。
ご自身の食事の意識を確認しましょう。

食事を変えれば結果につながる!

これまでダイエットハンドブックでは食生活の見直しをおすすめしてきましたが、その基本はタンパク質と食物繊維を積極的に摂り、脂質と炭水化物を抑えること。この基本をおさえた食事を意識できていれば、体重に変化が現れたはずです。「振り返りカレンダー」の体重の変化を見てみましょう。多少の増減があっても、結果として右肩下がりの変化が出ていれば、それは食事を変えることに成功しています。このままダイエットに適した食事を続けていきましょう。

Tips

自分のベストメニューを探そう!

毎日の食事でガマンを続けるのはツライもの。そこで「振り返りカレンダー」から、一番満足できたベストメニューを探しましょう。今後はその食事を中心に考えるようにすれば、無理なく食生活を変えられます。

これからも気をつけて! ダイエット中の食事の基本

1 タンパク質を積極的に摂ろう!

日本人にはタンパク質が不足していると言われています。特に筋トレをするなら筋肉の元になるタンパク質は絶対に必要です。ただし、お肉ばかりを食べすぎると脂質の摂りすぎになりがち。豆腐や納豆など、大豆製品を織り交ぜて植物性タンパク質も摂るようにしましょう。



動物性タンパク質は肉や魚、卵や乳製品で、植物性タンパク質は大豆製品で摂りましょう。

2 食物繊維で満足感アップ!

食物繊維をしっかり摂るためにダイエット中は野菜を積極的に食べましょう。食物繊維はカラダの中の余分な老廃物などの排出になくてはならないものです。食事の満足感を高めることもできるので、野菜などをできるだけ多く食べるようになります。



水溶性食物繊維は海藻類、果物類に。不溶性食物繊維は野菜類や穀類、きのこ類に豊富です。

3 炭水化物の摂りすぎに注意!

炭水化物に含まれる糖質は、カラダを動かすためのエネルギーとして消費されます。余分に摂取して消費されなかつた分は脂肪に変わりカラダに溜め込まれてしまうため、摂りすぎには注意です。また、糖質の摂取を減らせば、血糖値の上昇が抑えられ、脂肪が付きにくくなるとも言われています。炭水化物は、朝食で摂るようすれば消費しやすくなります。



甘いドリンクやお菓子はもちろん、ご飯や麺類、パンなどの主食も脂肪になりやすいので注意。

規則正しい生活で1日3回きちんと食べよう!

生活リズムの乱れは深夜のドカ食いや、余計な間食の原因になります。ダイエット中は特に規則正しい生活を心がけましょう。できるだけ決まった時間に、1日3回の食事をとるようにしましょう。特に朝食は重要です。夕食を食べなくても朝食はしっかり食べましょう。

“運動が習慣化できたかをチェック!”

運動、特に筋トレは理想の体型づくりに欠かせないもの。続けることができれば、理想の体型の維持にもつながります。習慣化できたかを確認しましょう。

運動の習慣化チェック

- 定期的な筋トレをスタートできた
- スキマ時間にもカラダを動かしている
- 1日1万歩歩くようにしている
- できるだけ階段を使っている



運動の回数や負荷よりも、定期的に継続できたかの方が重要。チェックの数が多いほど運動へのモチベーションがしっかり維持できています！

筋トレを中心に行なう習慣を！

ダイエットハンドブックでは、運動は筋トレを中心におこなうことをおすすめしてきました。筋トレを続けて筋肉量を増やすことができれば、それだけ基礎代謝が上がり、痩せやすいカラダになるからです。筋トレを続けてきた方なら、カラダを動かし、結果が出ることの楽しさを感じられたのではないかでしょ？そこで、もう少し運動の幅を広げてみることを提案します。いつもの筋トレの負荷を上げたり、新しいトレーニングにチャレンジしてみましょう。

Tips

有酸素運動にもチャレンジしよう！

運動へのモチベーションが高まってきたら、ジョギングや水泳などの有酸素運動にもチャレンジ。最近の研究では短時間の有酸素運動でも脂肪燃焼の効果があると言われています。1回5～10分もいいので、まずは始めましょう。

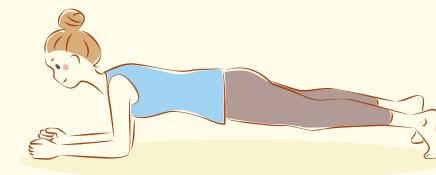
これからも続けよう！基本にしたい運動

〈上半身トレーニング〉フロントブリッジ

プランクの一種でおなか周りの筋肉だけでなく、二の腕や背中にも効くトレーニングです。うつ伏せになって腕を肩幅に広げ、肘について上体を起こし、カラダを一直線にキープ。キープする時間と回数で負荷を調節しましょう。

トレーニングポイント

- ・目線は少し下
- ・腕の角度は90度
- ・かかとから首筋までまっすぐ



1セット
30～60秒

〈下半身トレーニング〉ヒップリフト

仰向けに寝た状態で、腰を上下に動かすトレーニングです。お尻周りの筋肉を効率的に鍛えられます。膝を90度にしてから肩・腰・膝が一直線になるようお尻を持ち上げます。お尻を締めるように意識してゆっくりと体勢を戻しましょう。

トレーニングポイント

- ・お尻をつき上げる
- ・手で地面を押さない



1セット
10～15回



〈有酸素運動〉ウォーキング

一番スタートしやすい有酸素運動がウォーキングです。1日5km、時間で30分程度から十分に効果が見込めます。ただし、背筋を伸ばしてしっかり大股で早歩きすることが重要です。歩きながら話すと息が切れる程度のスピードが目安です。

まずはひと駆歩いてみたり、エスカレーターではなく階段を使ってみましょう！

“腸活ができたかをチェック！”

腸活は、食事や運動によるダイエットを支える基礎。健康な腸の維持は理想の実現に欠かせません。腸活を意識した生活ができたかを確認しましょう。

腸活実行チェック

- 毎日お通じがある
- 水分をきちんと摂っている
- 発酵食品を進んで食べている
- 腸の運動とマッサージをしている



チェックリストの内容は、ごく当たり前のことかもしれません、毎日実行するのは難しいもの。チェックが多いほど、腸をいたわる生活ができます。

腸活はダイエットの基礎を支えます

腸活の手応えを感じられていますか？「お通じの改善」や「肌トラブルの改善」、「体調の改善」などを実感されている方もいらっしゃるかと思います。ですが、こうした変化を実感できるかは人それぞれ。あまり感じられていない方もいらっしゃるでしょう。もし、明確に実感できていなくても、これまでの腸活で腸は確実に変わっています。ここで止めてしまわずに継続することで、食事や運動によるダイエットをサポートし続けることができるのです。

Tips

一番手軽で続けやすい腸活は…？

腸活にもいろいろありますが、一番手軽な方法は『ヨーグレナで育った麹酵素』を毎日欠かさないここと。自分に合った腸活方法が見つからないと感じた方は、まず『ヨーグレナで育った麹酵素』を継続しましょう。

理想的な腸活のために！規則正しい生活の基本

腸は「第二の脳」と言われるほど、複雑な神経ネットワークを持った臓器。その働きには自律神経の交感神経と副交感神経のバランスが大きく影響します。

日中・活動中は 交感神経が活発化

腸の運動は停滞

カラダが活動に適した状態になるので、逆に腸の活動は抑えられます。

朝はリセット

朝起きたらコップ1杯のお水か白湯を飲みましょう。そして朝日を浴びて体内時計をリセット。朝食は必ずとりましょう。また、階段を使う、いつもよりも早く歩くなど、意識してカラダを動かしましょう。



夜間・リラックス時は 副交感神経が活発化

腸の運動は活発

カラダがリラックスした状態になると、腸のぜんどう運動が活発になります。

夜は入浴でリラックス

1日の終わりはシャワーだけで済ますのではなく、しっかり湯船に浸かる事をおすすめします。38~40°Cのぬるめのお湯に15~20分ほど浸かりましょう。身も心もリラックスすれば、腸の活動も活発になります。

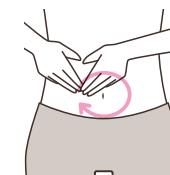


バランスを整える腸のマッサージ！

鈍くなってしまった腸は直接マッサージすると活性化できます。両手の指先を揃えて、呼吸に合わせて優しく押します。おへそのまわりの小腸から始めて、おなかの大腸へと、3周を目安に押していくましょう

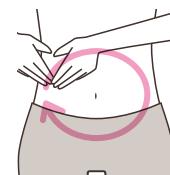
小腸のマッサージ

おへその周りをゆっくりと時計回りに押します。刺激が強い場合はなでるようになさってOKです。



大腸のマッサージ

先にマッサージした小腸の外側をなぞるようにおこないます。急がずにゆっくりと刺激しましょう。



“



お客様からの喜びの声 がたくさん届いています! ”



ねむ様
33歳

褒められることができ
増えて
すごく嬉しい♪

美容部員として
キレイを保つためにも、
かかさず愛用しています。

化粧品の販売員をしているため、お客様のお手本にならなければいけないと様々な美容法を試してきました。もちろん「ヨーグレナ」も「酵素」も過去に飲んだことはありました。この商品は、その両方の良いところどりで**直感的にコレは今までとは違う!と感じました。**サプリメントはずっと飲み続けなきゃいけないし、なかなかしつこくなる商品が無かったのですが、この商品は**飲み始めて短期間で実感できたんです。**顧客様や美容部員仲間からも「何をしたらそんなにイキイキできるんですか?」って質問攻めです(笑)。美容部員は毎日がハードですが、笑顔でパワフルに過ごせることが嬉しいです!

カプセルで飲みやすく持ち運びも楽なので、今では必ずカバンに入っています。毎日のお通じには自信がありましたが、**ヨーグレナを飲み始めてからは、体の中がスッキリする感覚です!!**

岡山県
まるこさん
30代女性

3日後くらいからお通じが良くなり、夕方のむくみのつらさが減りました。振り返りシートを書くことで、生活の不規則も少し改善。頑張って続けていくたいです。目標せ、スッキリボディー!!

東京都
あやさん
40代女性

28年間、物心ついた時からず"へへへ"と便秘に悩まされてきましたが、**ヨーグレナを始めてから、初日にはドッサリ!!今までの人生の中で一番でした!!**それ以降も、ほぼ毎日続けています。奇跡が起こっています。最高!!

東京都
しんちゃん
20代女性



ちやほみ様
51歳

やっと出会えた
実感できる
サプリ!

長年悩んだぽっこりが...
嘘みたいにスッキリ!

一番の悩みは急に“ぽっかり”してきたシルエット(涙)。やっぱり代謝が落ちてきたのかな?と思い食生活を変え、スッキリ系のお茶を飲み始めましたがお腹がゆるくなり不快感が残るので、私には合わず…。体质改善のために朝食をヨーグルトに変えて、毎晩、乳酸菌サプリを飲んでも実感できませんでした。もう自分には何が合うのか分からなくなっていた時に出会ったのがヨーグレナです。毎晩飲んでいたサプリを**この商品に変えたら実感力が違いました! みんなに重苦しかった毎日が軽くなって嘘みたいに毎日スッキリ!!**この調子で頑張れそうだなってモチベーションにも繋がりました!

まだ一ヶ月しかヨーグレナを飲んでいませんが以前より少し解消している様子です。続けて飲んでみたいと思っています。

島根県
ベンサンさん
70代男性

使うごとにお通じが良くなっていくのがわかりました。また、付属の振り返りシートで自分の食事、生活を見直すことができました!これからも使っていこうと思います!とても良い製品、ありがとうございます。

東京都
だつちさん
50代男性

これからも『ヨーグレナで育った麹酵素』を続けていただくことで
より一層の「確かな実感」につながります!
ぜひ続けてご愛用ください。

※体験談はモニター愛用者様の感想であり、効果を保証するものではありません。また、使用感には個人差があります。※写真はイメージです。
※感想はリニューアル前のものも含み、画像の商品パッケージは旧パッケージのものです。