

2. 余分なものを溜めこまない! 代謝も上がる! やせ体質に

酵素 ダイエット

Part 3 \ どれがきくのかガチ勝負! /

姉レディが流行4大

Point! 酵素をたっぷり摂る方法はふたつ!

酵素は日常的に摂ることが大切。食生活やライフスタイルに合わせて効率よく摂って!

方法1 生野菜やフルーツから摂る!

酵素が豊富な野菜やフルーツは、熟すとさらに酵素の量がアップします。でも摂り方には注意! 酵素は熱を与えると消失してしまうためサラダやスムージーなどで生で摂ることが大切。また細かく切ると食材が傷んでしまうため、大きめにざっくりと切りましょう!



方法2 酵素ドリンクで摂る!

野菜やフルーツの酵素をギュッと濃縮した、酵素ドリンクはAneCanモデルやスタッフにも大人気! そのまま飲むだけの手間要らずだから、外食が多い人や忙しい人にぴったりです! 種類も多いのでマイベストを見つけて。



秋葉先生の酵素ドリンクはファスティングに最適なMANA酵素。有機栽培で育てた、70種の野草や野菜を使用。MANA酵素(500ml) ¥8,900(ファスティングライフ)

AneCan編集部でも大人気!



太りにくい体づくりにはふたつの働きが大切です。まず①、食事の栄養を効率よく全身に届けて余分な吸収を防ぐこと、そして②、お通じもスムーズにして、ため込まないこと。どちらも酵素がなければできません。しかし、外食中心になりがちな現代社会の生活で酵素は減少傾向に。だから太りやすくなるのも当然なんです! 酵素を意識して摂ることで、やさしい体になるだけでなく、冷え性の改善や美肌効果もあるため、内側からキレイになることを実感してもらえは。まさに女性にこそオススメしたい、美容効果も期待できる酵素法です!

消化や燃焼に、酵素は必要不可欠! 酵素は酵素の基本です。

教えてくれたのは
ATTIVA
ローフード
スクール校長
秋葉睦美先生



酵素を用いて21kgの減量に成功した自身の経験を元に、ダイエット指導のほか講演活動、ローフードマイスター育成セミナーなどを行う。最新著書に『野菜スムージーダイエット』(ぶんか社)。わかりやすくスムージーの作り方を紹介している『美味しい酵素スムージーの作り方動画』(http://attiva.co.jp/anecan)も!

酵素ドリンクでやせる理由

Date:

- 1 消化を助けて脂肪化を防ぐ**
酵素には食べたものを分解して消化を促進する働きが。さらに野菜やフルーツで酵素を摂ることでお腹にも負担が低い、優しい食生活に!
- 2 酵素が増えれば新陳代謝が高まる**
体内の酵素はまず消化することに使われるため、負担の大きい食生活で消化に時間がかかると代謝に使われる酵素が減少。酵素を意識的に摂ることで今まで悪かった代謝も活発に。
- 3 カロリーや食事を気にしなくてもいいからリバウンドなし**
好きなものを食べながら酵素を積極的に摂ることで、うれしい結果が期待できるから無理なくできる! だから「せっかくなので、また太った…」なんてことになりたくない!

どのダイエットも続かなかった姉レディが1か月で4kgもやせた!

1か月
挑戦後

長年悩んできた便秘にサヨナラ! 体温も高くなって冷え性も改善



ノースリーブもOK! たるみ感ゼロの二の腕

Data

体重 -4kg

ウエスト -7cm

太もも -2cm

スムージーだけでなく満腹感があるから食事量も自然と減るように。初めてうれしい結果が出せたことに感動~!

タンクトップ ¥11,300(イージーヨガ ジャパン(イージーヨガ)、パンツ/私物)

実践! 手づくり野菜スムージーで毎日おいしく酵素生活!

野菜やフルーツをたくさん摂るならスムージーが断然オススメ!

- 最低でも1/3以上は野菜を入れる
最初は野菜の苦みでスムージーが飲めない人もいるのでフルーツを多めにして飲みやすく。慣れてきたら野菜を増やして。
- 濃い緑の野菜を選ぶ
より酵素が豊富なほうれん草や小松菜などの濃い緑の野菜。ジュースに入れるときは野菜はフルーツの上のせて。
- 1日1ℓ飲む
無理なく続けられる量でOKですが、午前中に500ml、午後250ml×2回にわけて摂ることでより高い効果が。



挑戦するのは...

AneLADY 100 尾高由季子さん 製菓関連会社勤務・32歳



甘いものが大好き、さらに運動も苦手。そのせいか、どのダイエットも失敗ばかり...

注意! 下痢や吹き出物がでる場合も!

体内に毒素を出そうとする“好転反応”によって、体に変化があることも。症状がひどいときには一旦ストップし、少し様子を見て。

朝つくった残りは水筒に入れてオフィスへ!

バナナのがみがかクセになる! 小松菜×バナナ



甘いバナナと一緒に小松菜をたっぷり入れても、おいしく飲めちゃう。リピート率No.1。

リンゴのシャキシャキ感が◎! ほうれん草×りんご



りんごはボリュームがあって満足感が高い! サッパリとしているので朝にぴったり。

おやつ代わりに♡ キウイ×バナナ



フルーツが大好きなので甘いものが欲しいときは、野菜なしでフルーツスムージーに。

