

体内から老廃物を一掃し、まっさらな腸で栄養をお出迎え♪

「朝イチが一番効果的にデトックス!」の酵素メニュー

酵素のチカラを体のすみずみまで行き渡らせるには「朝食」でとり入れるのが最善の策と判明! そのワケとすぐ作れる簡単メニューをご紹介します

スティック野菜&ディップ

朝からガッツリ脂肪を分解してスリムを目指す

アボカドにはダイエットに効果的な脂肪を分解する酵素をはじめとした酵素がたっぷり。ブルーベリーやオリーブも抗酸化作用が高く、生野菜と一緒にとれば美肌とスリムが一挙両得。



脂肪をメラメラ燃やす
最強ダイエットメニュー

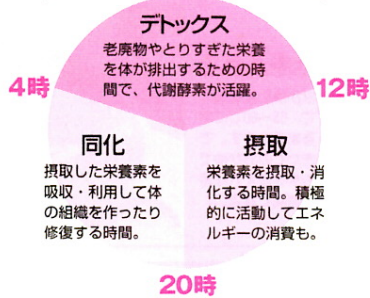
材料
アボカド…1個
ブルーベリー…10粒
オリーブの実…3粒
ワインビネガー…大さじ1
レモン汁…小さじ1~2
塩…少々
コショウ…少々
【スティック野菜】
キュウリ、セロリ、ナス、オクラ、赤パプリカ、黄パプリカ

作り方
1 ブルーベリーに塩、コショウとワインビネガーで下味をつけてしばらく置いて味をなじませておく。
2 オリーブの実を細かく刻む。
3 種と皮を取ったアボカドにレモン汁と塩を加え、フードプロセッサーですり鉢でディップ状にする。
4 3に細かく刻んだオリーブの実を加えて混ぜ合わせる。
5 器に4を入れて1をトッピング。
6 野菜を食べやすい大きさに切って、5をつけていただく。

カギは「細胞中の老廃物をかき出す時間に酵素をとる」こと

腸内にゴミがいっぱいたまっていれば、そこをどんなにいい栄養素が通ったとしても吸収できません。だから体の「ゴミ捨てタイム」はとても重要で、それが朝食の時間帯(4~12時)なのです。ここは代謝酵素が積極的に働く時間だから、間違った食事をして酵素を消化へ回してはもったいない! 食物酵素たっぷりの食事をとれば体内クレンジングが促進して代謝もアップ。つまりアンチエイジングにも効果的なんです。

体内リズムはこうなってる!



生の果物と野菜を摂取するのが究極の健康ダイエット!



「ATTIVA」
ローフードスクール
校長
秋葉睦美さん

Profile
アロマセラピーや栄養療法、ローフードなどで自身がぜんそくや肥満を解消。その体験をもと、ダイエットコーチングや料理教室、ローフードのためのオリジナル商品開発などを手がける。

朝活酵素。でご本人自身が-18kg



酵素&ローフードでボディラインが激変! 著書(『朝活酵素ダイエット』 ¥1,260/ぶんか社)にある酵素の作り方の動画を美人百花読者限定で配信! くり酵素ジュースの秘密! <http://attiva.jp/bijin>

夏色シャーベット

夏野菜&フルーツが血液内の老廃物を一掃してサラサラに

スイカにもトウガンにも利尿作用を促進する素が含まれます。尿は血液内の不純物をろ過して体外へ出してくれるので、デトックスのゴールデンタイムに摂取すると効果絶大!



血液内のゴミを根こそぎ排出!
サラサラ血液でツヤ肌に♪

材料
トウガン…250g スイカ…小玉1/8カット(200g)
ハチミツ…大さじ2~3 バニラエッセンス…小さじ1

作り方
1 トウガンの皮を取り、わたと種はついたまままで2cm厚にカット。
2 スイカの皮を取って種をつけたまま一口大に切る。
3 ミキサーにスイカ、トウガンの順に入れて、ハチミツとバニラエッセンスを加えてかくはんする。
4 甘み足りないときはハチミツを加える。
5 冷凍庫で冷やし、固まったらでき上がり。
※スイカをブドウやメロンに替えてもOK。

発酵スムージー

解毒と栄養補給を一挙に叶える緑のチカラ☆

葉もの野菜は何を選んでもOKだけど、袋入りのペビーリーフならいろんな種類が入っているのでとれる栄養素の幅も広く♥ グレープフルーツやキウイは野菜の青臭さを軽減する効果も。

酵素パワーと豊富な栄養で
体内スッキリ!



材料
グレープフルーツ…1個
キウイ…2個
ペビーリーフ…2つかみ
レモン汁…小さじ1

作り方
1 グレープフルーツの皮を取って一口大にカットする。
2 キウイはへたを取って、皮をつけたまま一口大にカットする。
3 すべての材料をミキサーに入れてかくはんする。

チアシード入り朝スイーツ

満腹感たっぷりで効率よく脂肪を燃焼

パインナップルは青パパイアと並ぶほど強力な消化酵素を持ち、スモモには抗酸化作用が。αリノレン酸やアミノ酸などが豊富なチアシードは体内で約10倍に膨らむから少量で満腹に。

材料
パインナップル…小1/2個 スモモ…2個
チアシード…小さじ1 アガベシロップ(orハチミツ)
水…50ml …大さじ1~2

作り方
1 チアシードを50mlの水に30分くらいつけておく。
2 パインナップルは皮を取って、芯をつけたまま一口大にカットする。
3 スモモは種を取って皮ごとカットする。
4 チアシード以外の材料をすべてミキサーにかける。
5 カップに水につけたチアシードを入れ、4をそっと注いででき上がり。

ダイエットにイチオシ!
腹もちバツグンで酵素も強力♥

