

身体の巡りチェック

- むくみやすい
- 冷え性だ
- 太もも・おしりにセルライトがある
- 歩くことが少ない
- 風邪をひきやすい
- 痩せづらくなってきた

- 疲れやすい
- いつも眠たい
- 1日の水分量は1l以下だ
- 野菜や果物をあまり食べない
- 腕を自然に卸して立つと、中指が中心よりも前に来る
- 同じ姿勢でいることが多い
- 便秘気味だ

血液・・・

リンパ液・・・

巡りを良くする方法・・・

酵素とは！食ベグセ発見シート

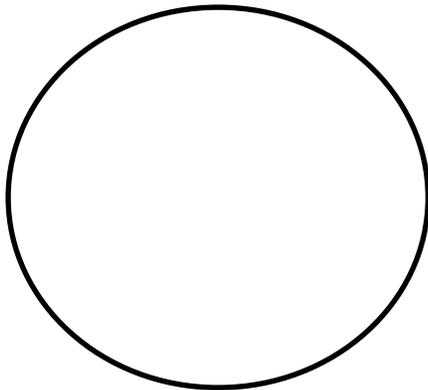
酵素とは・・・

潜在酵素・・・()酵素、()酵素

食物酵素・・・()酵素

酵素が含まれる食材・・・

Before



昨日食べたものをかきだしてみよう！

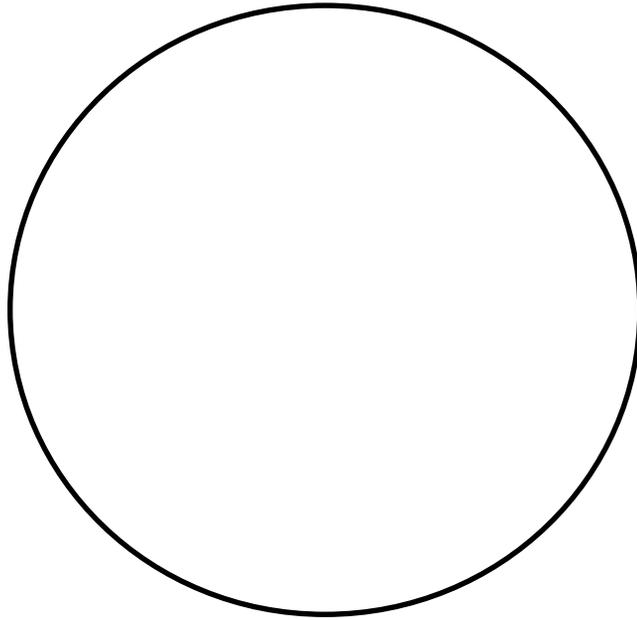
朝：

昼：

夜：

これからの食べ方

理想



:

どんなものを食べたらいいかな？
メニューを考えてみよう！
今日の夜ご飯

脂肪燃焼なめらかプディング

完熟バナナ…3本(大)
絹ごし豆腐…1丁
ラズベリー…適量

お好みで
マンゴー・ブルーベリー・イチゴ
ココアパウダーでも！



作り方

①絹ごし豆腐をふきんでくるみ、重しをのせ、2時間以上冷蔵庫で、水切りします。

※水切りをするほど、豆腐特有の香りがなくなります。

②バナナと一緒にミキサーにかけます！

③最後にラズベリーをかけてたらできあがり！



美腸ブラウニー

生くるみ…100g
デーツ(種とへたをとって)…100g
ココアパウダー(甘味なし)…大さじ2



作り方

- ①くるみは12時間以上水につけておきます。
※酵素阻害物質を取り除くため
- ②デーツとくるみをフードプロセッサーにかけます。
- ③すきな形にまとめたらできあがり！

