

体の内からきれいに！！

♥スタジオナチュラルハートでは
アサイベリージュースを取り入れた フルーツ
ジュースによる**プチ断食**を推奨しています！！♥



MONAVIE ブランド

ブラジル産のアサイベリーをはじめ世界さまざまな地域で採れた栄養豊かな 19 種類のフルーツがブレンドされたエネルギーたっぷりのナチュラルドリンクです

アサイベリーと18種類のフルーツ

- ♥モナヴィー・オリジナルジュース 1ケース (4本) ¥14.400 (税込)
- ♥モナヴィー・オリジナルジェル 1ケース (4本) ¥15.400 (税込)

アサイベリーを中心に19種類のフルーツをブレンドされた
プレミアムブレンドジュース

- ♥モナヴィー・アクティブジュース 1ケース (4本) ¥15.600 (税込)
- ♥モナヴィー・アクティブジェル 1ケース (4本) ¥16.400 (税込)

オリジナルジュースに関節の軟骨再生や、間接の炎症を抑える働きのあるグルコサミンが調合されています
腰痛・肩こり・肘やひざの痛みにおすすめ！



自然療法【半日断食】健康法のおすすめ・・・世界の断食保養所で～

血液を汚す最大の原因は、動物性たんぱく質の取り過ぎ→過剰分は、血液に排出→血液は酸性に傾き中和する為に骨や歯からカルシウムやマグネシウムなどのミネラルを引き出します→体はミネラルが不足になりシグナルを発信、空腹感を呼び→過食→慢性的な飢餓感に苦しみ食べ続け、太り続けることとなります。断食をすると体温が上昇→消化吸収をする器官が運動停止→血液が体全体に廻り体温が上がる→代謝アップ・・・しかし、生命活動に必須の臓器（心臓・肝臓・腎臓・肺）は生きるために体内の余剰物を利用し始めます。断食中には、体の全組織の復旧作業が行われるという事になります

♥【モナヴィーゼジュース+ニンジン・リンゴ etc】

ジュースのプチ断食のおすすめ

ジュース・ニンジン・リンゴの含まれる糖分・ビタミン・ミネラル類が傷んだ病気の細胞の修復や再生に働きかけます。

♥【サーカディアンリズム】

朝起きた時はエネルギーが充満 朝にジュースを飲みましょう

- ①正午～夜8時までは摂取のサイクル
- ②夜8時～朝は4時までは吸収のサイクル
- ③朝4時～正午位までは排出のサイクルで 毒素（老廃物と食べ物のカス）を排出する機能をもっとも効率良く促進されます

♥【レジスタント運動】

筋肉を刺激したり増やすための運動 人間の体は約40%が筋肉で出来ています。
運動不足で筋肉を使わないと体温が下がり脂肪が燃焼しません

♥【一日一空腹・一日一汗】

アンチエイジング（老化防止）は 五感を癒し心と身体の一体化から～

スタジオナチュラルハートでの ♥リラクゼーションリンパストレッチ♥

～リンパの流れを良くしながら～普段使わない関節や筋肉を使い～五感を癒す
～心と身体を一体化させた自分の為のメンタル的な体操です

👉①まずは、体の大掃除→リンパマッサージで詰まりを取り、血流を良くし、

美しさを取り戻しましょう

👉②次は、体の中から復旧作業→ **フルーツジュース**で午前中の**プチ断食**で、

健康を取り戻しましょう

👉③最後に、体に筋肉を付ける→ **プチ筋トレ**で、若々しい健康な身体を維持する事が出来ます

スタジオナチュラルハートの♥リラクゼーションリンパストレッチ♥

～リンパの流れを良くしながら、普段使わない関節や筋肉を使い五感を癒す

～心と身体を一体化させた自分の為のメンタル的体操



朝起きてすぐに、ジュースをのみます。午前中はジュースのみ・・・
モーニングコーヒーとパン・ご飯目玉焼きに味噌汁が、定番ですが・・・
辛い様な気がしますが、意外とそうでも無いのですよ。 ご自分の体の大
掃除をするつもりで初めてみてください。 今までの食べ物の趣味も変わリ
ます。 いたって、体調爽快！！

カロリーも気にせず、昼と夜は、何でも食べて良いのですよ。

1番うれしい事は、自然に体重がダウンしますね！！ ダイエットしなくても減りますよ。

少しずつ減る事が大切ですね。

急激なダイエットはしわや、たるみを伴い肌は老化がすすみます。

毎月500g～1kgのダウンが、美しくやせる秘けつですね。

一言コメント

コーヒーは酸性飲料なので 紅茶やハーブティがおすすめです。

動物性タンパク質は減らしてください。食べたい時は食べてくださいね。

ミネラルウォーターをいつもぶらさげているあなた 水分は必要ですが、
取りすぎると体が冷えて、代謝が低下します。飲み過ぎに注意！！

エネルギーのある水を摂取しましょう。

ミネラルを多く含んだ水・・・それは、フルーツです。

フルーツは唯一 消化しないでも良い食物です。

午前中のフルーツジュースによるプチ断食は身体の大掃除です。

是非試してみてくださいね。

梅奈ひとみ

