



食事前に飲む1杯の 植物発酵素が美ボディのカギ

毎食前に植物発酵素を受飲。代謝・消化・吸収・貯蔵・分解・排出といった体の機能を正常化して、本来の働きで身体を整えてくれる。↑植物性発酵食品バイタルパワー-VIGA 60包 ¥29400/ヴィファーム <「和」植物発酵食品30包 ¥12600/アルティス

毎日鏡で体をチェック& 2週間ごとに採寸を欠かさない!

鏡に全身を映して確認や採寸。少しでも変化があれば、すぐに部分的エクササイズを開始。早く気づくほど、エクササイズも辛くない。だから毎日のチェックが欠かせないんです。

玄米粥断食で 3日間で-3kgに成功!

断食の前後日で玄米粥を摂る。健康面も考えたデトックス。免疫力が上がり、身体機能を取り戻し、代謝のよい体に徐々にシフト。私の場合、3日間で-3kgという嬉しい効果も。

	朝食	昼食	夕食
1日目	玄米粥	好きな物	玄米粥
2日目	断食(お水2ℓ、炭酸水2ℓ)		
3日目	玄米粥	消化のよい スープやおかず	玄米粥

世界を魅了する
ボディの秘密は玄米粥!



2012ミス・ユニバース・ジャパン

原綾子さん

はらあやこ●モデル。約4000名の中から、2012ミス・ユニバース・ジャパンの家庭に輝き、12年12月に「ミス・ユニバース世界大会」に日本代表として出場。3月4日に開催の「2013ミス・ユニバース日本大会」にゲストで登場。blogs.yahoo.co.jp/ah_2012mu/

「身体が本来持っている力を最大限に発揮できるように整えてあげることが、正しく美ボディ＆美肌になる唯一の方法だと思います。そのために、時には断食して内臓を休めたりすることも必要だし、働きを手助けしてくれる酵素を摂ることも」