

MBシステムを用いたウエイトマネジメント

まずは簡単なルーティーンから始めましょう。



MBシステムの2製品を毎日摂取してください。

+

「成功への重要なステップ」に従って、早速開始しましょう。



小さな行動が大きな成功をもたらします。あなたならきっとできます！

あなたの毎日のルーティーン：成功への重要なステップ

朝	朝食	昼 昼食	夜 夕食
<p>MBコア MBコアを2カプセル、コップ1杯の水で摂取します。</p> <hr/> <p>MBエンハンス</p> <p>MBエンハンスを1回分、350～450mlのスムージーやプロテイン、水、お好みの飲料などと混ぜてお召し上がりください。 お好みのライフパンテージ製品と一緒に召し上がりいただくことをお勧めします。 朝、昼、夜を問わず、最も空腹感がつらい時には、1日分の2スクープを何回かに分けて摂取することもできます。</p>	<p>タンパク質を豊富に含む食事でエネルギーを補給して、1日を元気にスタートしましょう。</p>	<p>赤身のタンパク質、良質な脂肪、食物繊維の豊富な炭水化物を含むバランスの取れた食事を選びます。水分補給を心がけ、ウォーキングやストレッチなどの軽い運動を取り入れるのもよいでしょう。</p>	<p>野菜と赤身のタンパク質を使った栄養価の高い食事に重きを置きます。</p> <hr/> <p>1日を振り返り</p> <p>考えていることを日記に書き、達成できたことを喜び、明日の計画を立てましょう。</p>

成功への簡単なステップ

一貫して継続することが肝心です。最良の結果を得るためには、毎日のルーティーンをしっかり守りましょう。賢く食べ、毎日運動し、マインドフルネスを心がけましょう。

「ビフォー・アフター」の写真を

私たちは毎日自分を見ていても、その変化に気づきません。身体にフィットした服を着て、自然光の下で、カメラをセットして自撮りをするか、友人に撮ってもらいましょう。

ヒント：
必ず角度を変えて撮影。アフターの写真も同様に撮影することで、進捗を確認でき、自らの成功を実感し称えることができます！

