

# 毒だし 新聞

2022年春

もうすぐ本格的な春ですね！今年のスピードデトックスのスケジュールはお決まりですか？スピードデトックスは春のお彼岸の3月20日位からスタートされることをおすすめします。最適な期間は5月いっぱい位まで。梅雨入りする前に終わるのが理想です。スピードデトックスは単なるダイエットとは違います。超うまい米で10日間を過ごす玄米デトックスです。詳しくは裏面をご覧ください。芽吹き時の春に毎年玄米デトックスをして、日頃の主食を超うまい米にすると体質改善や心身の健康につながります。アナジュールで14年前からお客様にオススメしてきたこの健康法を今ではサロンに通っている方のみならず、ご夫婦や家族で年に一回の春の行事としてされる方々などたくさんいらっしゃいます。今回は、より効果的なスピードデトックスにするためにいくつかのポイントをご紹介します。

(株)インディヴィマックス  
直営サロン unazur (アナジュール)  
代表：加藤敏子  
～トリートメントと香り&食で  
トータルな美しさを提案～  
東京都江東区東砂 4-24-3-1034  
TEL 03-5683-7538  
<http://www.unazur.info>  
toshi2@rmail.plala.or.jp

## ポイント① 速足ウォーキング(有酸素運動)+筋トレ＝

筋肉内の脂肪が減って筋肉の質が高まり若々しい身体になる

とかく筋肉量に注目が行きがちですが、実は筋肉の質が大切。筋肉の質を高めるには有酸素運動に筋トレを少し取り入れると筋肉の衰えを防げます。

<若々しくなりたい方は一番大きい太ももを鍛えてみよう>

1回40分の速足ウォーキングと30～50回のスクワットを週に3～4日してみよう

<お腹をスリムにしたい方は脚と上体を同時に起こすV字腹筋>

1回40分の速足ウォーキングと20回のV字腹筋を週に3～4日してみよう

出来る人は毎日 出来ない人は出来ることから始めましょう

やれば何かが変わります やらなければ変わりません

そしてどんな運動でも「続けること」が最も大切で、最も難しい

もし、ウォーキングや筋トレを始めたらなるべく続けて習慣にしてね。

良い習慣は良い身体をつくれます

## ポイント② 部分用痩身クリームを使う♡

スピードデトックスの10日間は、老廃物等が排出され、身体の中がクリーンになることによって新陳代謝しやすくなります。代謝が良くなった身体は自然と余分な脂肪が分解され燃焼がすすみ全身がスリキリとしてきます。このタイミングは、お腹やお尻、太ももなどの頑固な脂肪も燃焼させるチャンスです。部分用痩身クリームを気になる所に朝晩塗ってみてください。



デトダーマクリーム  
10,780円/200g(税込)

## ポイント③ スピードデトックス中のトリートメント

スピードデトックスの期間中はその効果を高めるためにトリートメントをお受けになることをおすすめしています。筋肉をほぐし、余分な脂肪の代謝を促進します。また、血流やリンパ液の流れを良くしてより良い身体にするお手伝いをします。

○初めての方・・・3日目～5日目の間がオススメ

○ムクミや脂肪の多い方・・・4日目～6日目の間がオススメ

○毎年くじけそうになる方・・・5日目～7日目の間がオススメ

★～☆去年スピードデトックスをして引き締まった素敵なボディになったお二人にポイントとご感想をお伺いしました。参考にして下さい★～☆

★S・Y様 56歳★

ウォーキングと  
V字腹筋

痩身クリームは  
胸下から膝上まで

スピードデトックス  
6日目にトリートメント

夫と一緒にデトックスをするのは3回目でした。夫は去年より楽に過ごせた様です。デトックス前からウォーキングをしてうまい米を多めに食べたので好転反応が軽かったと感じました。デトックス中は痩身クリームを胸下から膝上までグルリ～とつけて脂肪を燃焼させる様にしました。デトックス後も引き続きウォーキングとうまい米を続けています。おかげで代謝が良いままで体重も更に減りました。食いしん坊の夫と私ですが、二人とも自然と食べ過ぎない様になっています。

★Y・T様 46歳★

ウォーキングと  
筋トレ

痩身クリームを  
塗ってマッサージ

スピードデトックス  
4日目にトリートメント

今回のデトックスは「痩せよう！」と心に決め、今まで体重計に乗ったことが無かったですが、毎日体重を確認しました。デトックス前から筋トレとウォーキングは40分以上を意識しました。自宅では、痩身クリームを塗ってのマッサージやエステトリートメントではオプションメニューのソルトマッサージもお願いしました。戻し食は最後までちゃんとやり終え達成感を満喫♡デトックス後も、ビールは禁止。夜9時以降は食べない様にしています。良い毒だしになりました～(^\_^)