Mannatech LIFE

2019 May. VOL.4

健康的な体づくりを助ける TruHealthシリーズ



MANNATECH

健康的な体づくりで
生き生きとした自分へ！



いつまでも元気で若々しく、
理想の生活を送りたい。
きっと誰もがそう思っているはず。
本格的な夏が近づいてきたこの時季、
夏バテしない体でいるためにも
体を動かす習慣をつくり、
食生活を見直してみませんか？

あなたが
思い描く
未来は？

理想の生活
チェックリスト

- ❑ 家族やお友達と楽しく旅行に行きたい
- ❑ いつまでも趣味やスポーツを楽しみたい
- ❑ 時間やお金にゆとりを持ちたい
- ❑ 活力のある毎日を過ごしたい
- ❑ いつまでも仕事を続けていきたい

理想の生活を送るために健康的な体づくりを！

いつもの動きにプラスワン

運動

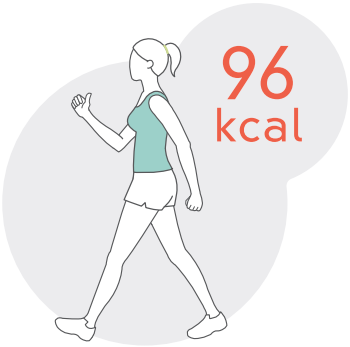
30分間運動した時の消費カロリー

52kgの成人女性の場合



お掃除でちょこっとストレッチ

普段のお掃除も立派な運動！掃除機をかける際に軽くアキレス腱を伸ばすと脚の筋肉が鍛えられます。



いつもより速く歩いてみる

いつもより少し速めに歩くことを意識してみてください。普通に歩くよりカロリーを消費できます。腕を大きく動かすとより効果的！



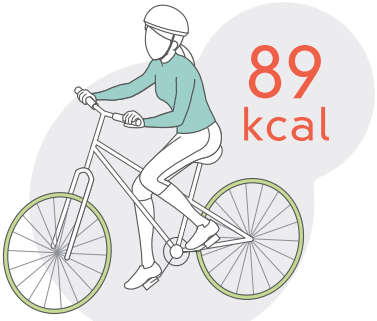
ラジオ体操にトライ

全身の筋肉を使うことができるラジオ体操を毎日の習慣に。はじめは椅子に腰かけて上半身だけで行うのもおすすめですよ。



階段を使ってみる

駅などでは、ついエスカレーターを使用してしまいがちですが、まずは行き帰りどちらかを階段にすることからはじめてみましょう。



自転車に乗ってリフレッシュ

夏本番になる前の過ごしやすいこの時季は自転車に乗るのもおすすめ。気分転換にもなりますよ。

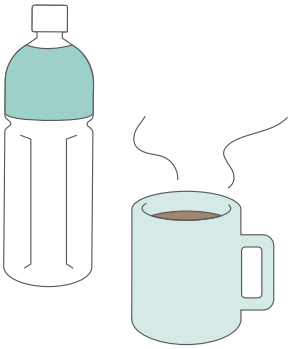
※記載値は一般的な値であり、消費エネルギー量は年齢、体格などにより個人差がありますので参考値としてご活用ください。

食生活でひと工夫

食事

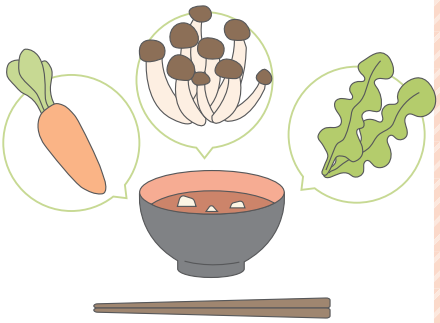
POINT 1 水分をこまめにとる

水分をたくさんとることで、脂肪燃焼を促進する、老廃物の排泄を助ける、便通を促す等の効果が期待できます。目安は1日2リットル。食事中はもちろん、起床時や移動中、入浴時など1日の中でこまめに分けて水分をとるようにしましょう。体を冷やさないように常温や温かい飲み物がおすすめです。



POINT 2 野菜・海藻・きのこを食べる

野菜、海藻、きのこは低カロリーかつ食物繊維が豊富。また、ビタミンやミネラルも多く含まれているため、体の調子を整えるのに最適です。暑くなってくるこの時季は酢の物などさっぱりしたものが食べやすくてよいでしょう。他にもサラダや煮物、スープやみそ汁など様々な料理で取り入れることができます。



POINT 3 食品を選ぶ際はGI値に注目

GI値とは、糖質を含む食品が血糖値をどのくらい上昇させやすいかを示す数値のことです。血糖値が急激に上昇すると脂肪合成を高め、脂肪分解を抑制するインスリンの分泌が活発になり、体脂肪が増えやすくなるといわれています。食品を選ぶときにはGI値の低いものを選ぶとよいでしょう。





TruHealth by MANNATECH

運動、食生活をさらに効率的にサポートする
TruHealthシリーズ

詳細は裏面へ！

TruHealth by MANNATECH

TruHealth×運動×食事で健康的な体を目指す！

トゥルーピュア™ 粉末スティック



主原料 チコリ

苦味と甘みがあり、健康に役立つハーブとして知られ、ハーブティーやカフェインレスコーヒーとして古くから親しまれてきました。イヌリンという食物繊維が豊富に含まれます。

製品番号:17703	
内容量:180g(6g×30包) PV.45	
希望小売価格	8,203円
アソシエート価格 プレファード・カスタマー価格	6,563円

トゥルーシェイプ™ カプセル



主原料 共役リノール酸(CLA)

ベニバナ油から抽出・加工した原料で、バランスのとれた体型づくりをサポートすることが知られています。体脂肪量、BMI、除脂肪体重などの気になる数値を理想に近づけるサポートをします。

製品番号:17203	
内容量:129.2g(1.435g×90カプセル) PV.40	
希望小売価格	7,995円
アソシエート価格 プレファード・カスタマー価格	6,396円

トゥループレニッシュ シェイク™



主原料 エンドウタンパク

エンドウ豆には良質な植物性のタンパク質が含まれています。また、必須アミノ酸であるリジン、ビタミン類、食物繊維なども含まれており、栄養豊富な食材として一般に広く普及しています。

バニラ味 製品番号:24403	チョコレート味 製品番号:24303
内容量:630g(42g×15包) PV.55	
希望小売価格	11,124円
アソシエート価格 プレファード・カスタマー価格	8,899円

くわしくはこちら



TruHealthについて
もっと知りたい方
製品紹介パンフレット



TruHealthで
体重を管理したい方
チャレンジガイドブック



TruHealthについて
より深く勉強したい方
製品トレーニングビデオ

TruHealth併用おすすめ製品

アンブロトース ライフ™ パウダー

マナポール2倍配合の人気製品。食事で十分に摂りきれない体の健康に必要な糖を補うサプリメント。



製品番号:51703	
内容量:100g　PV.140	
希望小売価格	23,636円
アソシエート価格 プレファード・カスタマー価格	18,910円

オプティマル・サポート・パック

マナテックの基本3製品が1セットに。手軽で便利な小包装なので外出先等でも気軽に摂ることができます。



製品番号:28203	
内容量:342g(60パック/1箱)　PV.130	
希望小売価格	25,843円
アソシエート価格 プレファード・カスタマー価格	20,675円

オーソリーン™

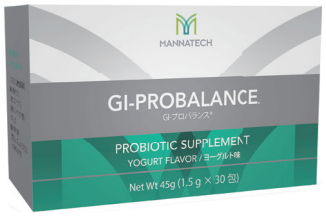
カルシウムと良質なプロテインでなりたい体へアプローチ！



製品番号:22003	
内容量:366g　PV.52	
希望小売価格	10,983円
アソシエート価格 プレファード・カスタマー価格	8,787円

GI-プロバランス®

体調管理は毎日のスッキリから！乳酸菌とビフィズス菌が腸内フローラをサポート。



製品番号:36203	
内容量:45g(1.5g×30包)　PV.28	
希望小売価格	5,492円
アソシエート価格 プレファード・カスタマー価格	4,394円

マナテックから毎月お送りする新ツール！

成分用語集 PDF

マナテック製品に含まれる成分についてご紹介します

詳しくはダウンロード資料館よりご覧ください
https://library.mannatech.com/10730

ご注文、配送に関するお問い合わせ
オーダーサービスセンター
営業時間：月～金／9:00～18:00(祝祭日を除く)

通話料無料：0120-074-109
携帯／PHS：03-5459-7622
F A X ：0120-925-310

ビジネス、製品に関するお問い合わせ
コールセンター
営業時間：月～金／9:00～18:00(祝祭日を除く)

T E L：03-5459-7620
F A X：0120-925-310
E-mail：custserv1@mannatech.co.jp



マナテックが実施している社会貢献事業では、世界中の消費者の皆様が弊社製品を定期購入下さるたびに、栄養補助食品を子どもたちにお届けしています。

MANNATECH

マナテックジャパン合同会社　http://www.mannatech.co.jp/
〒150-0043　東京都渋谷区道玄坂2-11-1 Gスクエア　TEL 03-5459-7620

© 2019 Mannatech, Incorporated. All rights reserved.　※マナテックの製品は、いかなる病気の診断、治療、予防、治癒も意図していません。

日本国内用資料