



マナテックジャパン合同会社

〒150-0043

東京都渋谷区道玄坂2-11-1 Gスクエア

【お問い合わせ】

TEL: 0120-074-109 (月～金9:00～18:00 / 祝日を除く) FAX: 0120-925-310

www.mannatech.co.jp

日本国内用資料

© 2020 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。

2020.05

TruHealth

by MANNATECH

Challenge Guide Book

チャレンジガイドブック



トゥルーヘルスシステムとは

トゥルーヘルスシステムと共に、より健康で活気に満ちたライフスタイルを経験しませんか？

生活習慣を変えるのは決して簡単ではありませんがトゥルーヘルスシステムのガイドラインと革新的な製品によって、簡単かつ効率的な方法で体重の管理を始められます。

理想のメリハリボディで“新しい自分”を発見しましょう。

TruHealth
by MANNATECH



トゥルーヘルス製品

主原料・栄養機能情報

製品トレーニングビデオ

TruHealthに
ついてより深く
勉強したい方



1 内側から きれいに

トゥルーピュア

粉末スティック



×1~3

推奨摂取方法

1日1~3回、1回1包(6g)を約240mLの
水に溶かしてお召し上がりください。

主要成分

チコリ抽出物、
ビタミンB6他副原料(レモン、アロエ、姜黄、タンポポなど)

製品番号: 17703
アソシエート価格
プレファード・カスタマー価格
¥6,563

PV:45

2 燃やす

トゥルーシェイプ

カプセル



×3

推奨摂取方法

1日3回、1回1カプセル(1.435g)を
水と一緒に召し上がりください。

主要成分

共役リノール酸他副原料(ガルシニアカンボジア果皮抽出物、
マンゴー種子抽出物など)

製品番号: 17203
アソシエート価格
プレファード・カスタマー価格
¥6,396

PV:40

3 栄養を 補給する

食事代替シェイク

トゥループレニッシュ

バニラ味

チョコレート味



×1~3

推奨摂取方法

1日1~3回、1回1包(42g)を水または
無脂肪乳200mLと混ぜて
お召し上がりください。

主要成分

たんぱく質および食物繊維、ビタミン11種、ミネラル8種以上

製品番号:
・バニラ味 24403
・チョコレート味 24303
アソシエート価格
プレファード・カスタマー価格
¥8,899

PV:55

トゥルーヘルスが提案するプログラム

30日集中プログラム

ダイエット開始前

- ・開始に先立って目標を決めます。
- ・体組成をあらかじめ測定しておきます。
- ・身体の変化を目で確認できるよう写真を撮影しておき、サイズ(例えばウエスト、バスト、太ももや腕)を測定して、徐々に変化する数値を確認するのも良い方法です。

メニュー計画に従って、30日間の集中プログラムを進めます。

ダイエット終了後

・トゥルーヘルス製品の使用と共に、適切な運動と食事の調節は、トゥルーヘルスプログラムの基本となります。

・毎日の食事内容や運動の有無、体調の変化などを記録し、トゥルーヘルスダイアリーに進行記録を欠かさず残します。

・ご自身に合った運動を選んで、根気よく実践しましょう。

Cleanse Days ▶ C

クレンジ日: 毎週初日

Nourish Days ▶ N

栄養補給日: クレンジ日以外の期間

終了後の食事プラン (31日目～60日目)

朝食

- トゥルーシェイプ
- 一般の食事

昼食

- トゥルーシェイプ
- 一般の食事

夕食

- トゥルーピュア
- トゥルーシェイプ
- トゥループレニツシュ

※一般の食事: ライフスタイルに合わせた栄養バランスのとれた食事
 ※昼食、夕食は入れ替え可

メニュー計画

C 体内クレンジ日

朝食

- トゥルーピュア
- トゥルーシェイプ
- トゥループレニツシュ

昼食

- トゥルーピュア
- トゥルーシェイプ
- 野菜(好きなだけ)

夕食

- トゥルーピュア
- トゥルーシェイプ
- 野菜+フルーツ(少量)

就寝前

- トゥルーピュア

N 栄養補給日 昼食、夕食は入れ替え可

朝食

- トゥルーシェイプ
- トゥループレニツシュ

昼食

- トゥルーシェイプ
- トゥループレニツシュ

夕食

- トゥルーシェイプ
- 低GI*の夕食 (野菜、肉(約150~180g)、油)

間食×2回

野菜+フルーツを好きなだけ。

(推奨摂取品目であれば肉や魚などたんぱく質の多い食品に代替可能)

☆ 推奨摂取品目はP.08へ ※GI値についてはP.09へ

推奨摂取品目

【野菜・海藻・きのこ】

いんげん
えのきだけ
エリンギ
かぼちゃ*
カリフラワー
寒天
キャベツ
きゅうり
グリーンアスパラガス
小松菜
昆布
こんにゃく
さつまいも*
しいたけ
しめじ
セロリ
大根
玉ねぎ
トマト
長ねぎ
なす
にんじん
白菜
ピーマン
ひじき
ブロッコリー
ほうれん草
舞茸
マツタケ
めかぶ
もずく
焼きのり
レタス
わかめ

【肉・魚介類・卵】

いか
えび
貝類
魚
たこ
卵
肉
【大豆・大豆製品】
枝豆
豆腐
納豆
【フルーツ】
アボカド
いちご
柿*
キウイ
グレープフルーツ
さくらんぼ*
スイカ
梨
パイナップル*
バナナ*
ぶどう*
ブルーベリー
マンゴー*
みかん
メロン*
桃*
りんご*
レモン

【穀類・豆類】

キヌア
雑穀
大豆
【オイル】
アボカドオイル
亜麻仁油
えごま油
オリーブオイル
グレープシードオイル
ココナッツオイル
ごま油
【ナッツ類】
アーモンド
カシューナッツ
くるみ
ピーナッツ
ピスタチオ
マカダミアナッツ
【飲料】
玄米茶
紅茶
コーヒー
ほうじ茶
麦茶
緑茶

【ハーブ・スパイス】

調味料各種
オレガノ
ガーリック
クミン
こしょう
塩
シナモン
しょうが
ターメリック
バジル
パセリ
ミント
【その他】
カレールー
ココアパウダー
春雨
マスタード
味噌
※ ナッツ類はカロリーが高いので摂りすぎには注意。
※ フルーツは糖質が多めの食品ですので摂取する際には注意が必要です。しかし、糖質が高くてもフルーツにはビタミンやミネラル、食物繊維が豊富ですので、どうしても食べたい場合は、他の食事内容も考慮に入れ、控えめに摂るようにしましょう。
※ 糖質が多いのでとりすぎには注意しましょう。

ダイエットを始める前に

プログラムを始める前のポイントを確認してみましょう。



- ☐ 食事は規則正しく
- ☐ 少量を口に入れてよくかんでゆっくり
- ☐ 野菜・果物のほか、海藻類やきのこ類を積極的に摂りましょう
- ☐ 水分はしっかり摂りましょう
- ☐ うす味で
- ☐ カフェインは控えめに
- ☐ アルコールはNG
- ☐ 適度な運動をしましょう(散歩・掃除など)



毎日の食事や運動などを記録することをおすすめします。便利な「ダイエット日記」を活用しましょう。「ダイエット日記」のダウンロードはこちら
<https://library.mannatech.com/download/11685>



- ☐ いつでも、どこでも、すぐに書きましょう
- ☐ 正直に書きましょう
- ☐ 週に1度、自分の生活を振り返りましょう

食品を選ぶヒントになる 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食材ごとに計測して数値化した血糖値上昇反応指数(GI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されます。食品を選ぶときにはGI値を参考にするとよいでしょう。

ブドウ糖吸収の流れ



主食となる食品のGI値

食品	GI値	食品	GI値
ご飯(精白米)	83	食パン	90
ご飯(玄米)	55	全粒粉パン	50
		パスタ	64
		春雨	30

※70以上は高い、69～56が中等度、55以下は低いと評価されています。GI値は食品を単品で摂った場合の数値です。パンや麺類などは、製造方法や材料によってGI値が異なります。また、体質によっては血糖値の上昇に個人差がありますので参考値としてご利用ください。

トゥルーヘルスシステムと共に健康で 活気に満ちたライフスタイルを。

トゥルーヘルスと併用おすすめ製品

アンブロトース ライフ® パウダー



マナテック史上、最強のアンブロトース

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・バック



アンブロトースAO、ファイトマトリック
ス、プラス、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。

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

ニュートリベラス®



料理にかけたり、飲み物に混ぜるだけ！
手軽に栄養価をアップ！

製品番号 34303

- 内容量/150g
- PV.60

希望小売価格 11,291円

アソシエート価格
プレファード・カスタマー価格

9,033円

オメガ3



1.110mgのEPA/DHA配合、中性脂肪を
減らす強い味方

製品番号 16603

- 内容量/60カプセル
- PV.30

希望小売価格 6,271円

アソシエート価格
プレファード・カスタマー価格

5,017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/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

オーソリーン™



カルシウムと良質なプロテインでなり
たいカラダへアプローチ！

製品番号 22003

- 内容量/366g
- PV.52

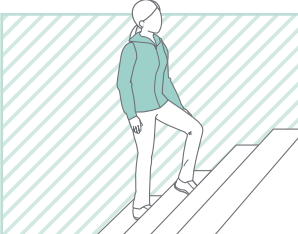
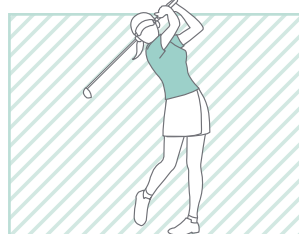
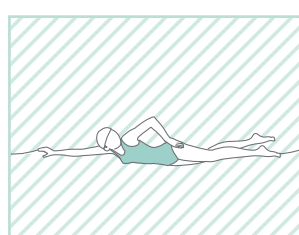
希望小売価格 10,983円

アソシエート価格
プレファード・カスタマー価格

8,787円

運動消費カロリー 一覧

表示されたカロリーは52kgの成人(女性)が
30分間運動した時の消費カロリーです。

 家の掃除 67 kcal	 普通に歩く 74 kcal	 速く歩く 96 kcal
 野外での自転車 89 kcal	 ヨガ 99 kcal	 ラジオ体操 112 kcal
 階段昇り 186 kcal	 ジョギング 191 kcal	 ゴルフ 149 kcal
 バドミントン 173 kcal	 ダンス 149 kcal	 水泳 272 kcal

※ 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。

Q プログラムの最初にクレンズを行なうのはなぜですか？

A 最初にクレンズすることでダイエットがよりスムーズに進められます。トゥルーヘルス30日集中プログラムは、クレンズ日でスッキリした後に身体に必要な栄養を補給するよう設計されています。

Q プログラム実行中に起こりうる変化はありますか？

A プログラム継続期間中、利尿、便通の回数が増えることがあります。これらはトゥルーヘルス30日集中プログラムを進める中で自然な経過です。日々の生活を妨げることはありません。また、ダイエットの過程での自然な反応として、一過性に頭痛や倦怠感などが起こる可能性があります。1〜2日程度でおさまります。その後も続く場合、プログラムを中止していただき、医師にご相談ください。

Q トゥルーヘルスガイドブック内では栄養補給日の間食としてフルーツと野菜のみ挙げられていますが、これらを赤身の肉に置き換えてもいいのでしょうか？

A はい。たんぱく質豊富な肉を間食で摂っていただくことは可能です。「摂取可能食品」として掲載されているものは召し上がっていただいて結構です。しかし、クレンズ日はフルーツと野菜のみ摂ることが大切になります。

Q もしお腹が空いていなければ、食事やシェイクを抜いてもいいのでしょうか？

A 食事がシェイクはおとりいただくことをお勧めします。空腹感がなくても、身体にとって栄養は不可欠です。少し時間をおいて、お腹が空いてこないか待ってみましょう。栄養補給日には、1回の食事と2回のトゥループレニッシュシェイクを必ずとるようにしましょう。

Q 身体を動かすのが好きで運動量も徐々に増やしている場合、空腹時にはもっと食べるべきでしょうか？

A その場合、トゥループレニッシュシェイクにオーソリン1杯を加えることをお勧めします。オーソリンを加えると、たんぱく質の摂取量を増やしながら摂取カロリーを抑えられます。たんぱく質は運動時に必要な栄養になります。

Q プログラム期間中、カフェイン摂取を抑えることがなぜ重要なのですか？

A カフェインは肝臓で代謝され、腎臓で排出される物質です。つまり、肝臓や腎臓はカフェインを体内から排出するために絶えず働き続けなければならないのです。カフェインの摂取は身体に負担となるだけでなく、本プログラムの成果を最大限に体感いただくための妨げになる恐れもあります。

Q 一時的に便秘になった場合はどうすればいいですか？

A 水をたくさん飲んでください。例えば、毎食前に水を約240mL飲むと、クレンズの助けになります。また、食物繊維が豊富な食材と一緒に、野菜やフルーツをたっぷり召し上がってください。便秘が続く場合は、医師にご相談ください。

Q トゥルーヘルスシステムはどのくらいの頻度で取り組みますか？

A ご自身で設定された目標達成のために、3回までは連続して行なっていただけます。目標達成後は、3ヶ月に1度のペースで繰り返すことをお勧めします。

Q 食事代替シェイク「トゥループレニッシュ」に含まれている果糖の原料は何ですか？

A トゥループレニッシュに配合されている果糖はサトウキビやテンサイが原料であり、ブドウ糖果糖液糖ではありません。

Q 糖尿病がある場合の、トゥループレニッシュの糖分について教えてください。

A 糖尿病を含む特定の疾患を持つ方や健康状態に不安のある方は、食生活の変更前に必ず医師にご相談ください。

Q 妊娠中や授乳中にこのプログラムを実施しても問題ないのでしょうか？

A 本プログラムは妊娠中や授乳中の方にはお勧めしておりません。

