

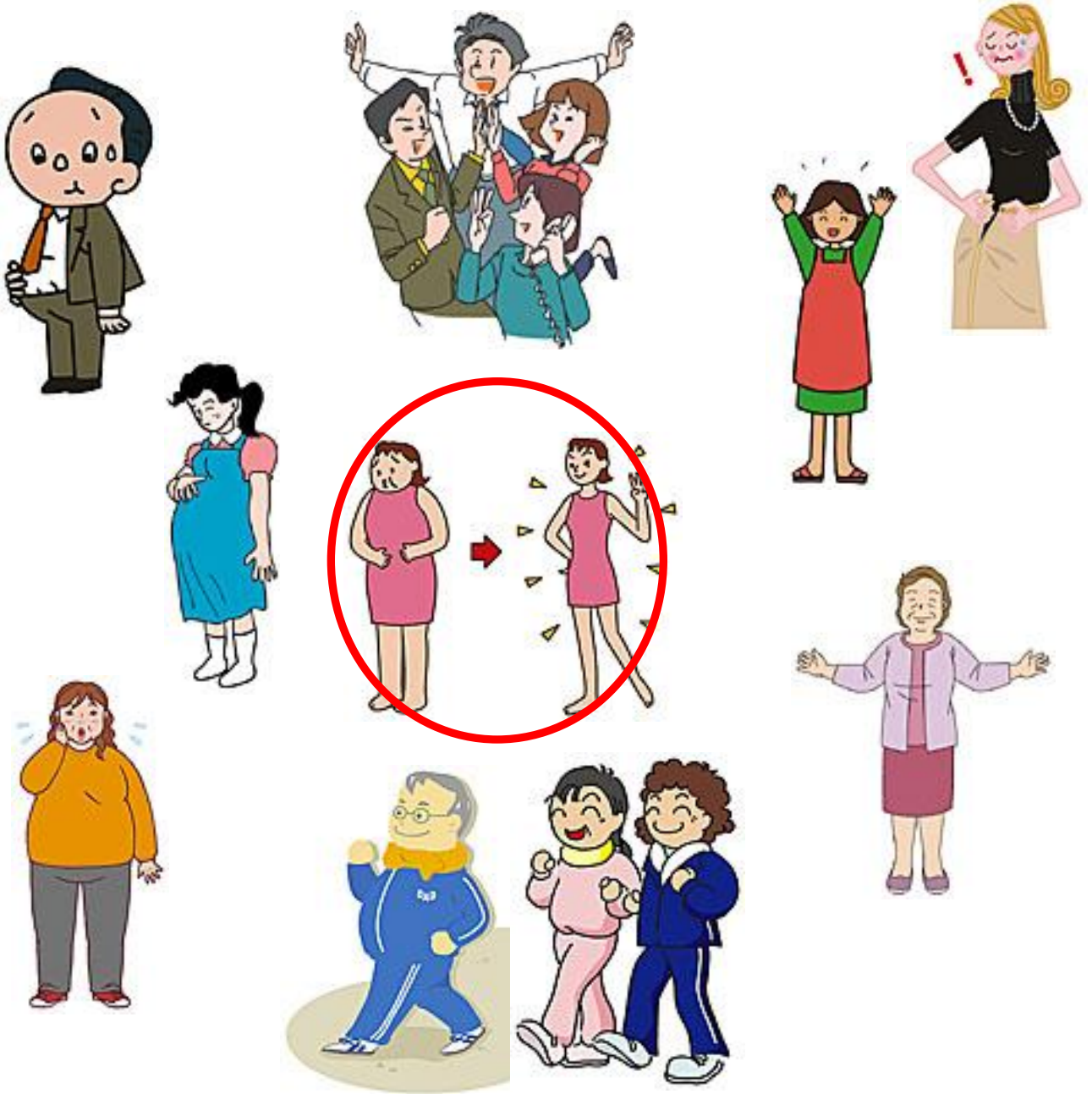
毒だしリンパダイエットシステム



MDA至福のリンパダイエットシステム

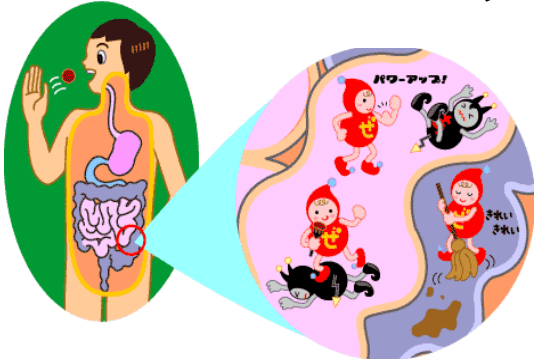
MDA至福のリンパダイエットシステムとは性別・年齢・身長・体重・BMIを基準に貴方にあった基礎代謝カロリーを測り、貴方に一番あった方法で無理なく、美しくダイエットに導くとともに、定期ダイエット検診を受けられ、永遠に健康と美しさをキープできるシステムです。

あなたに合ったダイエット法を提案いたします。



体の中も外もダイエット

気持ちよくやせる



毒だし2日間



至福のリンパ癒し
週2回



1週間
目標5キロ減

従来、行われてるダイエットは一時的にはやせるけどリバウンドが起きたり、高額割には効果が出ない。などなかなかキープができなかった。

理由：その1・・・間違ったダイエット法

その2・・・アドバイザーがない

その3・・・ライフサイクルにあってない

その4・・・ダイエットの後のサポートがない

MDAダイエットシステムとは

お客様の体調・希望にあわせダイエット成功に導くとともにダイエット後のケアも引き続き行う、安心と信頼でつながるお客様のマイダイエットアドバイザーシステムでエンドレスにご利用ができます。

たとえば・・・ダイエット後、食べ過ぎたりすることもあるはず。

SOS



そんな時はすぐお電話を！

大丈夫、私たちがリバウンドを防ぎます

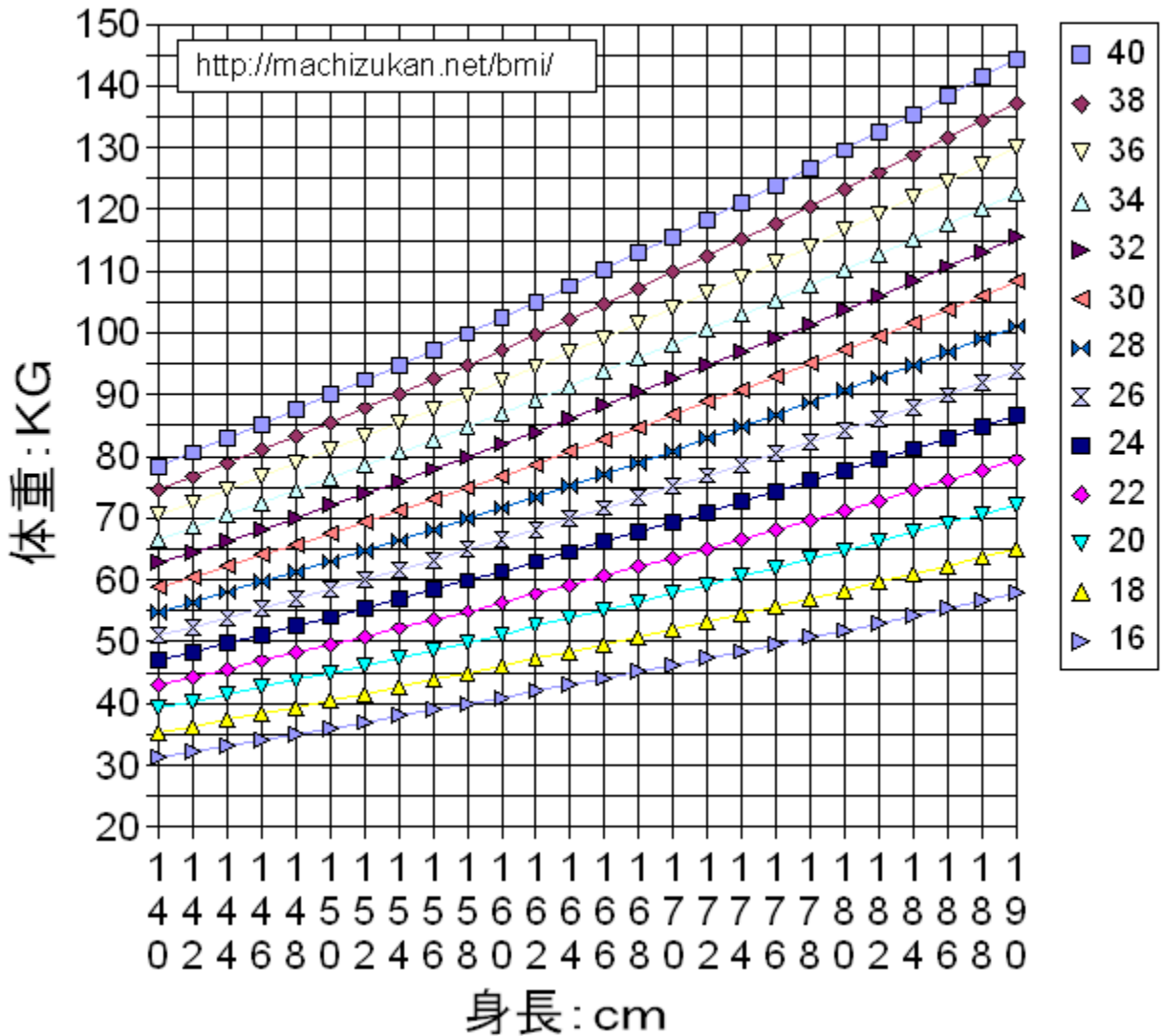
**貴方の体重は大丈夫ですか？
肥満度何%か知っていますか？**

貴方の

体重・身長・年齢・性別で

すべてがわかります！

BMI指数



体重50KGで、身長150cmならば、交点はBMI指数、22
 体重70KGで、身長165cmならば、交点はBMI指数、25.5
 体重90KGで、身長180cmならば、交点はBMI指数、28
 身長175cmで、BMI指数22なら、体重67KGが最適です

BMI	18.5	18.5~	22	25~	30~	35~	40以上
指数	未満	25未満		30未満	35未満	40未満	
分類	やせすぎ	標準	標準値	肥満1度	肥満2度	肥満3度	肥満4度

標準値:22、男性は:23~27、女性は:19~25、が、統計上では1番長生きするようです。

なぜ太るのか？

ストレス

⇒

過食・免疫系の低下

過食

間食

偏食

早食い

運動不足

薬の副作用

ホルモンの分泌異常

カロリー過多・便秘

消化不良・悪玉菌の増加

新陳代謝の悪化

肥満・生活習慣病・
低体温・躁鬱



太るメカニズム



消費エネルギー
(運動量) 少ない

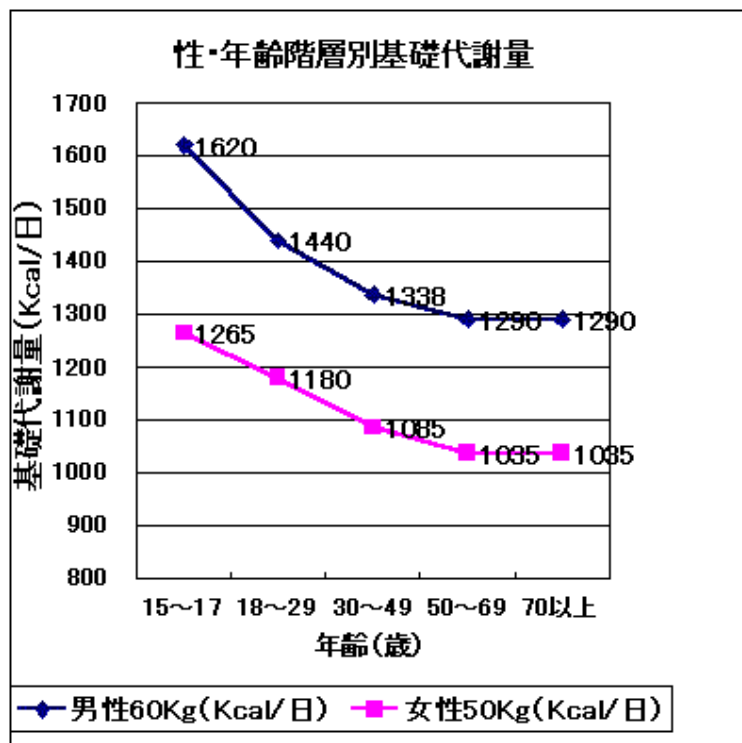
<

摂取エネルギー多い

基礎代謝量

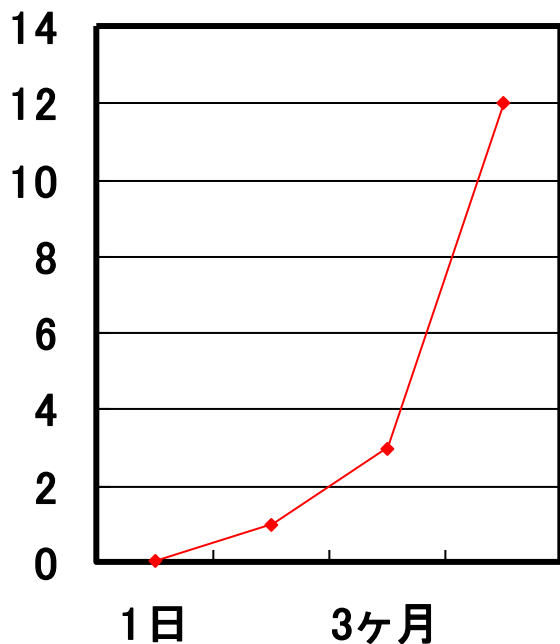
- 1 低い・・・1.3 (安静・立つ・歩く)
- 2 やや低い・・・1.5 (通勤・家事)
- 3 適度・・・1.7 (立ち仕事・農作業)
- 4 高い・・・1.9 (トレーニング・スポーツ)

年齢と共に比例して低下する代謝量



男性体重60Kg・
女性体重50Kg
にて設定比較。

1日当たり約300Kcalが基礎代謝の低下により脂肪として蓄積されると、どれだけ太るか。
*脂肪1g=9Kcal



1日300カロリー食べ過ぎると
1年でなんと12キロ増えます

◆ 体重の推移

一般的な成人の摂取カロリーの目安は、
だいたい1800kcal~2200kcal前後です。

実際はもっと少なめで大丈夫です。



でも……摂取しすぎ！

2500kcal~3000kcal以上



メタボの増加！

1日1850kcalを摂取する人の、朝昼夜のカロリーの配分は、朝500kcal、昼850kcal、夜500kcalくらいです。

朝2.8:昼4.4:夜2.8の比率です。



3食取りましようの言葉に潜む、見えない！

とりすぎ、食べすぎ、太りすぎ。

良く聞く、「ちゃんと3食、食べないとだめよ！」

バランスよくが抜けると・・・・・・・・・・太ります！

私たちは食のバランスを指導します！

<食品、料理別摂取カロリーー早見表>

定食物カロリー		丼もののカロリー	
料理名	カロリー(kcal)	料理名	カロリー(kcal)
すき焼き定食	925	カツ丼	1020
生姜焼き定食	906	天丼	880
天ぶら定食	830	うな重	794
ひれカツ定食	814	牛丼	720
あじフライ定食	770	親子丼	690
さば味噌煮定食	755	鉄火丼	620
ぶり照り焼定食	720		
さんま塩焼定食	645	寿司のカロリー	
あじ塩焼定食	720	料理名	カロリー(kcal)
刺身定食	608	ちらし寿司	610
うどん・そばのカロリー		にぎり寿司(上)	550
料理名	カロリー(kcal)	にぎり寿司(並)	440
ざるそば	282	太巻き(6個)	720
天ぶらそば	586	かんぴょう巻(6個)	183
月見そば	424	鉄火巻(6個)	147
かけうどん	341	サラダのカロリー	
きつねうどん	398	料理名	カロリー(kcal)
鍋焼きうどん	596	シーザーサラダ	330
洋食セットのカロリー		ポテトサラダ	270
料理名	カロリー(kcal)	マカロニサラダ	250
ステーキセット	1010	温野菜サラダ	450
かきフライセット	950	豆のサラダ	220
ハンバーグセット	930	ごぼうサラダ	470
ポークソテーセット	814	イタリアン(野菜)のカロリー	
ミックスフライセット	800	料理名	カロリー(kcal)
和食(野菜)のカロリー		チーズとトマト前菜	300
料理名	カロリー(kcal)	トマトブルスケッタ	160
きんぴらごぼう	94		
かぼちゃの煮物	136	イタリアン(魚)のカロリー	
ふろふき大根	65	料理名	カロリー(kcal)
焼きなす	25	舌平目のムニエル	400
肉じゃが	302	鯛のオリーブソース	380
ほうれん草のおひたし	29	鮭のクリームソース	380

1週間目標 -5キロプラン

ご褒美、極楽リンパ癒し2回付き

リンパダイエット1週間

2日間の毒だしと酵素注入で体質を変え代謝を高め、さらに週に2回全身極楽リンパセラピーで外からも代謝を高め健康的にダイエットができます。

スタート2日間(体内入れ替え)⇒3日目から目標消費5日間

⇒目標達成



安心・安全にこだわる商品を使う！

ドリンク・・・防腐剤・添付剤・保存剤を一切使わない、有機農法にこだわった天然ドリンク

健康食品(錠剤)・・・すべての商品を酵素化し、凝固剤を使わず自然乾燥することで体に負担がなく吸収性を高める。

アンチエイジング

筋肉を落とさず
鉄分カルシウムを
キープ、ポリフェノールは
牛乳の10倍



黒糖ココアプロテイン

デトックス



バイオS

糖分・コレステロール
を抑える

有機農法で作られた
作物使用(JAS認定)
ミネラル・ビタミンの吸
収が高い
体に優しく安全・安心

善玉菌を
増やし肝
機能の働
きを助け
る。

野草酵素

パーフェクトエンザイムプラス



アロエベラジュース
ナチュラルピュア

毒素を出す・分
解する

ダイエットするとこんなに素敵！

ダイエットすると若くなったねと言われます。

ダイエットすると肌が綺麗になります。

ダイエットすると体調が良くなります

ダイエットすると自信が出て毎日が楽しくなります。

ダイエットすると行動的になります。

ダイエットすると注目を集めるようになります。

ダイエットすると素敵なあなたになり毎日が楽しくなります。

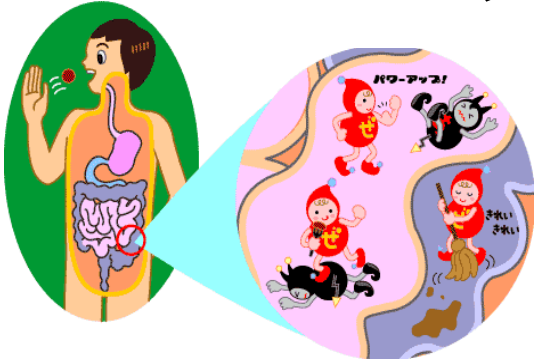
さぁー！一緒に輝く未来の扉を開きましょう！



未来のあなた

体の中も外もダイエット

気持ちよくやせる



毒だし2日間



至福のリンパ癒し



目標5キロ減