

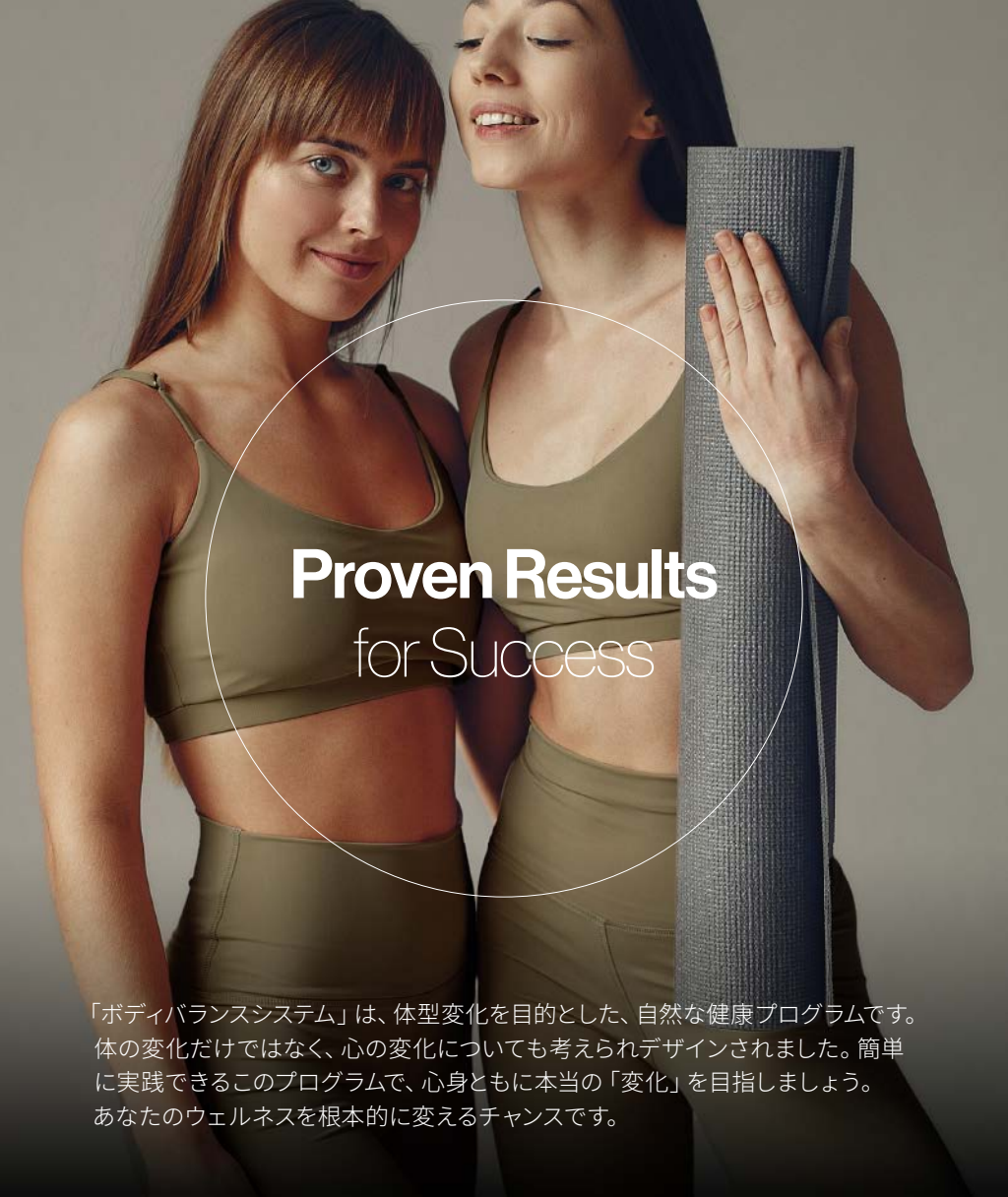
理想の身体を
3ヶ月で手に入れる



Body Balance System

-ボディーバランスシステム-





Proven Results for Success

「ボディバランスシステム」は、体型変化を目的とした、自然な健康プログラムです。体の変化だけではなく、心の変化についても考えられデザインされました。簡単に実践できるこのプログラムで、心身ともに本当の「変化」を目指しましょう。あなたのウェルネスを根本的に変えるチャンスです。

最初にすることは「ビフォー」写真を撮ること
記録をとり続けてください：

	Start	Week 1	Week 2	Week 3	Week 4
体重					
ウエスト					
ヒップ					
やる気					
睡眠の質					
	Week 5	Week 6	Week 7	Week 8	Week 9
体重					
ウエスト					
ヒップ					
やる気					
睡眠の質					
	Week 10	Week 11	Week 12		
体重					
ウエスト					
ヒップ					
やる気					
睡眠の質					



Reset. Move. Maintain.

ボディバランスシステムはシンプルです。
体重を減らすための3つのステップがあります。

1

リセット期

考え方をリセットし、最小限の準備で成功への道を整えましょう。まずは、食事を「おすすめ食品リスト」に沿ったものに変更します。ファストフードやジャンクフードを食事から排除し、加工食品をキッチンから取り除きます。最適なサポートを得るために推奨される製品を日常に取り入れ、約240 mlの水を1日に8〜10回飲むことを目標にします。これらのステップが、より健康的なライフスタイルへの道を開きます。

- ☑ 「おすすめ食品リスト」の食材を食べる
- ☑ ファストフード・ジャンクフードを避ける
- ☑ 加工食品をキッチンから排除する
- ☑ 約240mlの水を8-10x回飲む

2

移行期

リセットが終わったら、引き続き「おすすめ食品リスト」に従い、推奨されるサプリメントを取り入れます。体が最適に機能するために必要なすべての栄養素を摂取しましょう。水分補給も重要ですので、1日約240 mlの水を8〜10回飲みましょう。そして、最初のフェーズとは異なり、運動も取り入れます！1日15〜30分の運動を目指しましょう。これが脂肪を燃焼させる助けになります！

- ☑ 「おすすめ食品リスト」の食材を食べる
- ☑ 約240mlの水を8-10x回飲む
- ☑ 15-30 分の運動をする

3

メンテ期

これまでの努力を維持するために、いくつかの推奨事項があります。引き続き「おすすめ食品リスト」を優先し、サプリメントの摂取、日々の運動、水分補給を続けましょう。これらのステップが、成功を長続きさせるのに役立ちます！結局のところ、重要なのは体重を減らすことだけではなく、体重増加につながったライフスタイルや考え方を変えることなのです。

- ☑ 「おすすめ食品リスト」の食材を食べる
- ☑ 約240mlの水を8-10x回飲む
- ☑ 15-30 分の運動をする
- ☑ 加工食品を避ける

Body Balance *Approved* Food List

ボディバランスの「おすすめ食品リスト」

新鮮でオーガニックな食品に焦点を当て、ナトリウム、不健康な脂肪、血糖値を急上昇させ、炎症を引き起こし、体重減少を妨げる加工食品を避けましょう。

適量サイズ

果物 = 手のひら

タンパク質 = 手のひら

脂肪 = 親指

野菜 = にぎり拳

炭水化物 = テニスボール



手のひら=90g



親指=30g



にぎり拳=240ml



テニスボール=120ml



1 Reset

考え方をリセットし、最小限の準備で成功への道を整えましょう。まずは、食事を「おすすめ食品リスト」に沿ったものに変更します。つまり、ファストフードやジャンクフードを食事から排除し、加工食品をキッチンから取り除きます。最適なサポートを得るために推奨される製品を日常に取り入れ、約240mlの水を1日に8〜10回飲むことを目標にします。これらのステップが、より健康的なライフスタイルへの道を開きます。

誘惑をとり除く

キャンディ、缶スープ、クッキー、高ナトリウムの冷凍食品、ペストリー、ポテトチップス、加工肉、ソーダを食器棚やパントリーから片付けて、誘惑を避けましょう。

ファストフードとジャンクフードをやめる

加工食品は、血糖値を急上昇させ、炎症を増加させることで、脂肪の減少を妨げます。

ドロップをとる

指示に従って、毎日「Co.Lab デイ&ナイトドロップ」を摂取しましょう。ドロップは、食事前と寝る前に摂取することで、ウェルネスの旅をサポートしてくれます。

正しく食べる

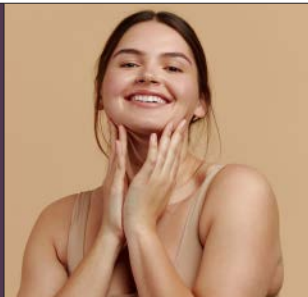
「おすすめ食品リスト」の食品を規則正しく、健康的な食事を3回とりましょう。このリストにある食品は、低GI食品であり、血糖値を安定させるのに役立ち、美味しく栄養価の高いものばかりです。

インナーバランス

「ファイバープラス」を毎日摂取しましょう。ファイバープラスには、タヒチアンノニ、野菜、果物、穀物由来の可溶性および不溶性の食物繊維が独自にブレンドされています。砂糖を含まない食事をサポートし、満腹感を提供します。

プロのヒント

最もカロリーが高い食事を朝食にし、最もカロリーが低い食事を夕食にしましょう。この習慣は、夜に休む前に体が消化してカロリーを燃焼させる時間を与えます。



水分補給

1日約240 ml、きれいな水を8〜10回飲みましょう。十分なお水を飲むことで、体は毒素を除去し、脂肪を燃焼し始めた際にそれを排出するのを助けます。

腸を助ける

「プロバイオティックス」を毎日摂取しましょう。食事の変化は腸にも変化をもたらします。プロバイオティックスは、膨満感を減らし、消化の問題を軽減するのに役立ちます。

② Move

適度な有酸素運動プログラムは健康に良い影響を与えます。毎日15〜30分、週に5回、ウォーキング、ハイキング、水泳、ジョギング、サイクリングなどの運動を行いましょう。

運動習慣のない方は、最初はゆっくりと始め、次の数週間で推奨される運動量まで徐々に増やしていくことが大切です。

覚えておきましょう。筋肉は脂肪よりも重いですが、体積は小さいです。運動量が増えると、脂肪を減らし筋肉を増やすため、体重計での減量の見た目が遅くなります。体重ではなく、ウエストやヒップなどのサイズを記録すると、その違いがよくわかります。

Body Balance *Approved* Food List

ボディーバランスのための「おすすめ食品」リスト

タンパク質 動物由来

最良の選択: 放牧飼育、 ホルモンなしで育てら れたもの、天然物、新 鮮、保存料なし	サーモン・サケ・マス マグロ類 青魚: サバ、イワシ、ア ジなど 白身魚: タラ、カレイ、 ヒラメ、スズキなど 甲殻類: カニ、エビ、 ザリガニ、ロブスタ ーなど 貝類 ラム肉	七面鳥 七面鳥ベーコン 鹿肉
牛肉: 挽肉、ロースト、 ステーキ、チप्ス パッファロー 鶏肉 カモ 卵		

植物由来

豆類:

大豆、アズキ、エ
ンドウ豆、黒豆、ソ
ラマメ、インゲン
豆、ヒヨコ豆

低炭水化物プロ
テインバー

キヌア: 生/発芽

ナッツ類
テンペ
納豆

有機豆腐

野 菜

緑黄色の野菜は基本的に良い選択なので、新しいものに挑戦してみましょう!

最良の選択: 有機、旬、新鮮なものを選びましょう

アーティチョーク	芽キャベツ	タンポポの葉	ビクルス
アスパラガス	キャベツ	エンダイブ	大根、ラディッシュ
ルッコラ	にんじん	カーリーエンダイブ	赤キャベツ
タケノコ	カリフラワー	ケール	ルバーブ
豆類: グリーンピース、 ランナービーンズ	セロリ	ネギ	ほうれん草
もやし	白菜	リーキ (西洋ねぎ)	スプラウト
ピーツの葉	チコリーの葉	レタス: グリーンリー フ、レッドリーフ、ロ メイン	かぼちゃ
ピーツ	唐辛子	きのこ類	サツマイモ
パプリカ	パプリカ	菜の花	スイスチャード
ケール	ピーマン	オクラ	クレソン
チンゲンサイ	クレソン	タマネギ	ヤムイモ
ブロッコリー	発芽クレソンの種	豆類	ズッキーニ
	きゅうり		

海 藻

わかめ
昆布
のり
ひじき

もずく
あおさ
めかぶ
おごのり

ふのり
海ぶどう

フルーツ 有機、旬のもの、新鮮なもの りんご ラズベリー アボカド ストロベリー ブラックベリー トマト ブルーベリー 	健康的な脂肪ナッツ&シード 1日に250~300カロリーを健康的な脂肪に充てましょう。 野菜油、キャノーラ油、コーン油、ピーナッツ油、大豆油、ひまわり油、綿実油は避けてください。 ココナッツオイル（調理に使用可能：スプーン1杯=100カロリー） アボカド アボカドオイル ポリジオイル 亜麻仁油 エキストラバージンオリーブオイル（冷压榨） 50 mg のチアシード、ヘンプシード、生のパンプキンシード、生のクルミ（または、これらの冷压榨オイルをサラダドレッシングとして使用）	スパイス 無塩、無糖のものを選びます リンゴ酢 バルサミコ酢 黒／ピンクペッパー カイエンペッパー クミン カレーパウダー（全種類、ただし砂糖が含まれていないことを確認） ダルスフレーク ニンニク ケルプフレーク レモン ライム マスタード オニオンパウダー 海塩 ターメリック（ウコン）
調味料 発酵調味料（キムチやザワークラウトなど）は代謝と消化に役立ちます。 砂糖、人工甘味料、高ナトリウムを含む調味料は避けましょう。 西洋わさび（加工食品ではないもの） 有機ケチャップ（砂糖やスクラロースを含まないもの） キムチ マスタード オリーブ（酢漬け、天日干し） ピカンテソース ピクルスレリッシュ サルサ（成分表を確認、砂糖が含まれていることが多い） ザワークラウト 醤油（小麦不使用、低ナトリウム） タバスコソース たまり醤油（グルテンフリー） ワサビ	ハーブ類 バジル コブミカン ローレル ミント キャラウェイ オレガノ シード 栄養酵母 カルダモン パプリカ カイエンペ パセリ ッパー ローズマリー チャイブ サフラン シナモン セージ クローブ タラゴン チリフレーク タイム コリアンダー（ ターメリック（ バクチー） ウコン） カレーリーフ バニラビーンズ ディル （アルコールベ フェンネル スのエッセンス ニンニク ではなく） ショウガ レモングラス	甘味料 ステビア（マルトデキストリンを含まないもの） ラカン 避けるもの 大麦、パン、シリアル、化学的な代替甘味料、フライドポテト、チョコレート、市販の乳製品、クスクス、小麦粉、ヨウ素添加の食塩、ジャム、パスタ、じゃがいも、プレッツェル、加工肉、米、ロースト／塩漬けナッツ、ナトリウムの多い食品（例：缶スープ）、トランス脂肪酸、植物油

③ Maintain

おめでとうございます！減量やフィットネスの目標を達成したということは、スキルを習得した証です。つまり、ウェルネスの習慣を築いたということです。ここからは、維持が新たな目標になります。

健康的な習慣を続ける

- ✓ 「おすすめ食品リスト」に基づいた食事を続ける
- ✓ 毎日体を動かす
- ✓ 約240 mlの水を1日8～10回飲む

避けるもの

加工食品に注意しましょう。加工によって食物繊維やビタミンが取り除かれ、高脂肪、高塩分、高糖分になることが多いです。それが「ジャンクフード」と呼ばれる理由です。

プロのヒント

システム開始から6か月後、目標体重に達する前に体重減少が停滞した場合は、朝食に「リジューヴィニクス」を加えるなど、他の製品を加えることを検討してください。



目的のある 製品群

各フェーズには、体重減少だけでなく、細胞栄養の最適化、体脂肪の貯蔵、ホルモンバランス、エネルギーの向上、血糖値のコントロールなど、減量に影響を与える要素をサポートする重要なパートナー製品があります。各製品を最大限に活用するための方法を以下にご紹介します。



リセット期						
	Co.Lab デイドロップ	Co.Lab デイドロップ	テオラ ファイバープラス	タヒチアンノ ジュース	プロバイオティクス	CORE CARE
ムーブ期						
	リニューHGH	リジュヴィニクス	ヒロ プロテインプラス	ヒロ エナジー	ノニ酵素	ZEN生酵素
メンテ期						
	ヴィナーリ	CORE CARE	テマ ニコラゲン	タヒチアンノ マキシサイド	タヒチアンノ エクストラオリブ	タヒチアンノ ビュレタイプ



Co.Lab™ Day Drops

いつも食べ物に手が伸びてしまう方に。フレンチポリネシア産ノニ、白インゲン豆、カカオなどを含むリッチな一滴が健康の一助となります。

飲み方の目安:

1日に3回



Co.Lab™ Night Drops

優しく、ほのかな甘みの一滴は時間の質を高めてくれます。フレンチポリネシア産ノニ、L-テアニンなどが、自然なリラックスをとどけます。

飲み方の目安:

1日に1回



減量プログラムを始める前、または処方薬の服用を中止・減量する前には、必ず医療専門家に相談してください。結果は、食事や運動によって異なる場合があります。

© 2025 PartnerCo International LLC All Rights Reserved. ※掲載の画像はイメージです。