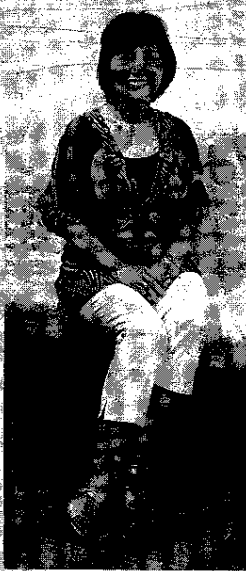


## 秋葉先生の衝撃的ビフォーアフター



19kgの減量に成功した証拠写真！  
著書の「手づくり酵素ダイエット」(ぶんか社刊)

フルーツ酵素は、なぜそれほど効果を発揮するのでしょうか。その主な理由として、次の3点が挙げられます。

### ① 酵素の力

酵素とは、消化や代謝など、私たちの体内で起こるすべての化学反応を促す触媒しよくばいとして働いている、たんぱく質たんぱくしつという殻かに包まれた生命力のある媒介物。酵素がないと、食物を消化

吸収したり、それをエネルギーとして活用したりできません。

しかし、酵素は加齢やストレス、食事の取り方で減少してしまいます。酵素が不足すると、消化吸収や代謝が滞りますから、いろいろな不調が全身に表れてきます。太るのも、酵素不足によって起こる症状の一つです。

反対に、酵素を毎日たくさん

取っていれば、太ることはありません。フルーツ酵素には、酵素がエキスとして濃厚に抽出されていますから、酵素不足が原因である体重増加や体調不良を解消してくれるのです。

### ② 物に含まれる栄養素の力

フルーツ酵素には果物のビタミン、ミネラル、抗酸化作用を持つファイトケミカルなども抽出されています。それらも酵素と複合して働き、代謝を促進してくれます。

### ③ 生物の力

フルーツ酵素は、手でかき混ぜて発酵を促します。発酵させると、腸内環境改善の効果が高まり、老廃物の排泄はいせつが促されます。

フルーツ酵素は、基本的に水で薄めて飲みます。フルーツ酵素30mlを、470mlの水で薄めたフルーツ酵素ドリンク500mlを作り、持ち歩くことを私はお勧めしています。

なお、フルーツ酵素は1日に

60mlまで取ってよいので、このフルーツ酵素ドリンクなら、1日2本飲んでもOKということになります。

基本的には、フルーツ酵素ドリンクを飲むだけでダイエット効果が得られますが、もっと確実にやせたいなら、正午まではフルーツ酵素ドリンクだけで過ごしましょう。それだけでは物足りない場合は、生の果物や野菜を食べても構いません。

昼食と夕食は通常の食事で構いませんが、食前にフルーツ酵素を取って酵素を補給します。さらに、生野菜のサラダや果物を先に食べてから、主食や主菜を食べるといいでしょう。

これらを実践すれば、これまで酵素が不足していた人ほど、スリリとやせられるはず。

フルーツ酵素を取ると、酵素がかかわっているあらゆる機能も活性化します。心身ともに変化する過程をぜひ楽しんでください。