

# 体の中から女子力 UP ~お酢と代謝の秘密~



## 女性ホルモン

### Point

- ♪ 冷え性改善
- ♪ ストレスは女性ホルモンの大敵

## バスト UP

### Point

- ♪ 女性ホルモンの活性
- ♪ 胸や腋周辺の血液とリンパの流れを改善

## ダイエット

### Point

- ♪ 腸や肝機能の改善でしっかり排毒

### 豆知識

大豆イソフラボンは女性ホルモンと似た働きをするの響で黒豆をつけて、食べると GOOD!

## 代謝って何？

☆代謝とは、体を作ったり命を維持したりするほぼすべての働きのことを指します。体温が一定だったり、皮膚が生まれ変わったり、爪や髪が伸びたり消化や吸収、排泄、解毒分解、免疫の動き、運動や妊娠、出産、生きていくうえで必要なありとあらゆることが代謝のおかげです。

## お酢と代謝の関係

☆女性の冷え性は、不妊・月経不順・片頭痛・免疫低下・ホルモンバランス異常・・・万病の元です。

☆お酢で脂肪を燃焼させる！☆

お酢に含まれる【酢酸】は【肝臓】で脂肪の燃焼を促進することが明らかになっています。加えて【酢酸】には内臓脂肪の合成を抑える効能が確認されています。【クエン酸】は肝臓以外でも全身のエネルギー生産を促進させますので、飲み続けることにより、代謝UPが見込まれます。

☆胸・ワキ周辺の血流・リンパの流れを改善！☆

多くのリンパ節と経絡が通っている胸・ワキの下の流れが良くなれば自律神経の動きがスムーズになります。生理痛や不眠の改善、バストUP、アンチエイジングにも効果抜群です。

健康で美しい体は体の中から作られます！