

accent

10
24

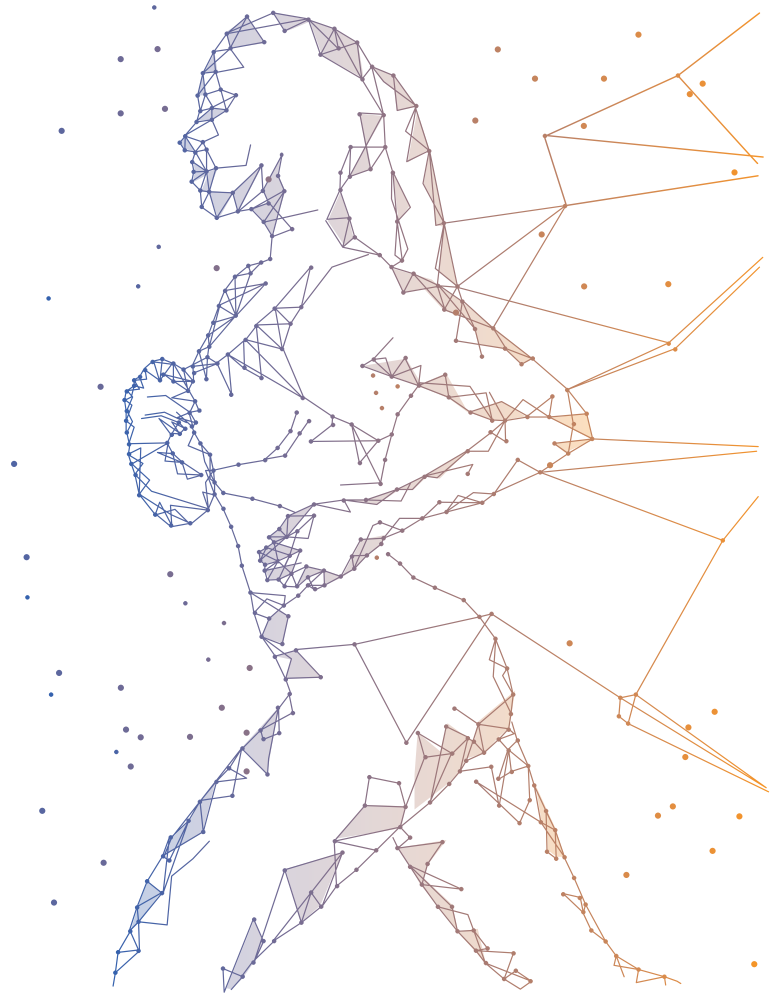


正しい知識でボディ・トランスフォーム！

スポーツ
の秋

は

ダイエット
の秋



気温が下がり始めると、体温を維持するため代謝が上がります。だから、ボディ・トランスフォームに適した時期でもあります！

脂肪燃焼には『有酸素運動』

有酸素運動は、20分以上続けるとさらに脂肪燃焼効果が高まります。この効果を活かすなら、毎日20～30分を目標にウォーキングやジョギングを取り入れましょう。まとまった時間がなければ、合計20分以上でもOK。なるべく階段を使ったり、歩く速度を上げてみましょう。家の中なら、段差を使った踏み台昇降もおすすめです。毎日ではハードルが高い場合は、週2、3日から始めてみましょう。

筋肉量アップには『無酸素運動』

無酸素運動は、いわゆる筋トレのことで、短時間で筋肉に強い負荷をかけて行う運動のことです。筋肉に負荷をかけることで、筋肉を増強する成長ホルモンの分泌を助け、代謝を高めることにもつながります。筋力をつけることは、燃えやすい体づくりのためにも必要です。体重を負荷代わりにする自重トレーニングなら、家でも気軽に取り入れられます。無酸素運動の後は、しっかりと休んで傷ついた筋肉を回復させましょう。

効率が良い運動の順番

無酸素運動のあとに有酸素運動を行きましょう。先に無酸素運動を行うことで、脂肪を分解する働きのある成長ホルモンが分泌され、有酸素運動の効果アップが期待できます。

正しい食生活

「筋肉量アップにはたんぱく質!」「ダイエットのためにカロリー制限!」も、過度な偏りは禁物。一番大切なのはバランスです。炭水化物、フルーツ、野菜、ヘルシーな脂肪分など、バランスよく適量に摂ることで、運動して筋肉量を増やすためのエネルギーとなります。

おすすめ栄養素

L-グルタミン：筋肉の構成成分。毎日のメンテナンスに

L-アルギニン：燃焼やリカバリーをサポート

L-シトルリン：パフォーマンス向上をサポート



4LIFETRANSFORM®
4LIFE トランスフォーム

ボディ・トランスフォームに必要な栄養素を配合
4Life トランスフォーム シリーズはこちら



Congratulations

2024年8月
昇格者



DIAMOND ELITE ダイヤモンドエリート 小野 佳代 <福岡県>



DIAMOND ダイヤモンド 和田森 絵美 <福岡県>



BUILDER ELITE ビルダーエリート 平川 みどり <福岡県>

敬称略

Congratulations

2024年8月に『ジャパン プロモーション(下半期)』を達成した方です。おめでとうございます!



月間トップリクルーター

20,000円分の製品クーポンをお贈りします!

藤本 章夫/吉志子 <京都府>



新規ランク達成 ダイヤモンドエリート

ウェルネストーク参加費ご招待

小野 佳代 <福岡県>

敬称略

《重要》リオヴィーダジュース 販売休止のご案内

リオヴィーダジュースは、現在庫をもちまして、当面の間**販売休止**となります。
本製品の製造委託先において、4Lifeが求める品質に見合う製品の製造が困難になったためです。現在、新たな協力会社との提携を最優先に取り組んでいますが、販売休止が当面続くことを見込んでいます。

今後は、ジュースと同じ栄養素が補給できるリオヴィーダ スティックスやリオヴィーダ ジェルをご利用ください。

ご愛用の皆さまにはご不便をおかけいたしますことを、深くお詫び申し上げます。

■販売休止になる目安:2025年1月頃より

■複数本を購入ご希望の場合は、あらかじめカスタマーサービスにご連絡のうえ、賞味期限をご確認ください。

※2024年10月1日よりロイヤリティポイントによる交換を休止いたします。

※販売休止になる時期はご注文状況により大幅に前後する場合があります。今後の状況はeNews等でご案内します。



カスタマーサービス

営業時間:10:00~18:00 休:土日祝

TEL:0120-951-394(通話料無料) FAX:0120-965-433(通話料無料)

メール:japancs@4life.com

11月9日(土)開催のウェルネストーク2024に、アメリカ本社からグローバル
マーケット担当副社長トレバー・ルークが来日します。
11月は東京・渋谷に集合! 4Lifeでウェルネスを手に入れよう!

日本の皆さまに
お会いできること
楽しみにしています!
トレバー・ルーク



日時:11月9日(土) 11:00~16:00

前売:**2,000円(10月18日まで)** 通常:3,000円(10月21日~当日)

場所:プラグ・アンド・プレイ渋谷

対象者:プリファードカスタマー、アフィリエイト

申込方法:カスタマーサービスに電話または申込用紙に必要事項を記入しFAX

イベント詳細
および
参加申込用紙



自分のトランスファーファクター600mgを見つけよう!

毎日600mgのトランスファーファクターを補給しましょう。なぜなら、約2時間で健康維持システムを活性化してくれるから!製品の組み合わせは自由自在。あなたのベストな600mgは何ですか?

1日分で600mg

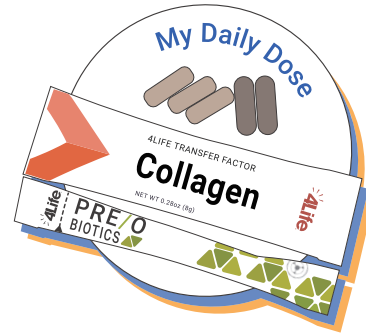
4Life TF トライファクター®
4Life TF チュアブルトライファクター®
リオヴィーダシリーズ

1日分で300mg

4Life TF プラス® トライファクター®
ライトスタート®

1日分で100mg

4Life TF コラーゲン
4Life TF ビスタ
4Life TF リヌーヴォ
PRE/Oシンバイオティクス®
ニュートラスタート® ココア



これが
わたしの
600mg

10月分の注文締切日

10月分の製品注文は、10月31日(木)18時までに電話またはFAXにてお申込みください。

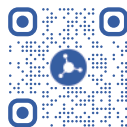
※インターネット注文の場合は、10月31日(木)24時まで可能です。 ※インターネット注文はロイヤリティ対象外となりますのでご注意ください。

11月分のロイヤリティ注文の設定変更の締切日

11月分のロイヤリティ注文の設定内容を変更・解除する場合は、下記期日までに日本支社カスタマーサービスへご連絡ください。

- ・クレジットカードの方: **ご自身で設定した発送日の3営業日前まで** (発送は1日~20日の間で選べます)
- ・代金引換の方: **ご自身で設定した発送日の3営業日前まで** (発送は1日~10日の間で選べます)
- ・SMBC口座振替の方: **10月18日(金)まで**

accent



App Store
からダウンロード



Google Play
で中に入ろう



カスタマーサービス

0120-951-394 (通話料無料) 月~金 10:00~18:00 [休] 土日祝

フォーライフリサーチジャパン合同会社 〒150-0031 東京都渋谷区桜丘町9-17 AND FIRST BLDG.3階
電話:03-6777-9691(代) FAX:03-6862-5074(代) japan.4life.com