

60days ダイエットコンテスト -結果を出すには基礎代謝から-

4Lifeのウエイトマネジメント製品を摂り入れて、理想のボディを目指しましょう！期間中(9/1-10/31)に、キレイにカッコよくトランスフォームできた上位3組には賞品プレゼント！(2人1組での参加となります)

「燃烧しやすい」体質を目指すには基礎代謝アップ

▶ ダイエットコンテストの応募用紙は、こちらからダウンロードできます。



ポイント1 基礎代謝を上げる食生活を意識しよう！



根菜類、ネギ、生姜、ニンニクなど



牛乳、チーズ、豆類、鶏肉、豚肉、カツオ、アジ、など



納豆、大豆、青魚、卵、牛乳、玄米など

ポイント2 基礎代謝の源は筋肉！



基礎代謝で消費するエネルギーのうち、筋肉での消費は約20-30%。筋肉が多いほど、エネルギー消費が活発になる燃焼体質に。筋肉維持に必要なのは、「筋トレ」です。体の重さを利用した自重トレーニングなら家でも手軽にできます。スクワットや腕立て伏せなど、大きな筋肉(胸、背中、太もも)を使う運動を取り入れましょう！台所に立つ時にはふくらはぎを上下に動かすなど、日常生活に“ながら運動”をプラスするのも有効です。

無理な食事制限は禁物

無理な食事制限はストレスが溜まります。また、一時的に体重が落ちてても、栄養バランスの崩れにより肌や爪がボロボロになったり、筋肉が落ちたりと、むしろ体には大きな負担。また、リバウンドの原因にもなります。バランスの取れた食事と適度な筋トレが一番の近道であり、王道です。



基礎代謝を意識した栄養バランスと
おうちトレーニングで
ダイエットの効率をアップ！
努力の成果は必ず目に見えます！

4Life® ナノファクター グルタミンプライム™

グルタミンはコンディショニングの強い味方。グルタミンは体内に一番多く存在するアミノ酸で、筋肉のアミノ酸組成の約60%をしめています。体調が気になる時、疲れを感じる時、運動の後など、体にストレスがかかっている時に積極的に摂取して欲しいアミノ酸です。



おすすめします

- ✓ 活動に必要なエネルギーを作るアミノ酸を補給
- ✓ トランスファーファクターとの相性◎
- ✓ α-リポ酸とL-アルギニンが代謝効率に関係し燃焼をサポート



製品番号:201-24087

25LP 120カプセル





会員価格:4,374円(税込)

標準小売価格:5,832円(税込)

原材料:アルファリポ酸、乳清粉末、L-グルタミン、L-アルギニン、L-シスチン、微結晶セルロース、高級脂肪酸、ゼラチン

※一時的にボトルキャップの色が白に変わっています。

NEW
2021年7月の
昇格者

	Diamond Elite 新ダイヤモンドエリート	ALEJOS ALICIA	〈埼玉県〉
	Diamond 新ダイヤモンド	VASQUEZ ELIZABETH	〈群馬県〉
	Builder Elite 新ビルダーエリート	TORRES REDENTOR TAIRA GIOVANA MONTERO JANETT	〈愛知県〉 〈群馬県〉 〈埼玉県〉
	Buider 新ビルダー	TITO HUARCAYA DE ISHIDA DIANA LA TORRE HELEN 益元 圭子	〈埼玉県〉 〈東京都〉 〈広島県〉

敬称略

9月はBOGO (Buy One Get One) 実施します！

bogo

とってもお得な“BOGOセット”を期間限定で販売します

9/21(火)～9/30(木)の期間限定

今回対象となる製品は、**9/21(火)**に
公式facebook/メールマガジンでお知らせします。
運動やダイエット生活をサポートするアイテムかも!?



公式LINEに代わってeNews(メールマガジン)はじめます

会社からのお知らせやキャンペーン情報など最新情報をいち早くお届け！
メールマガジンは **no-reply@e.4life.com** から配信されます。
迷惑メール設定でドメイン指定をされている場合は、「@e.4life.com」をメール受信許可設定してください。



※登録申請時にメールアドレスをご登録いただいた方を対象に自動配信されます。まだアドレス登録がお済みでない方は
カスタマーサービスまでお問い合わせください。
※**4Life公式LINEの運用を中止いたします**。ガイドライン等変更による運用方法の見直しを行った結果です。**今後は引き続き、公式フェイスブック/ツイッター/インスタグラム、eNews(メルマガ)等で情報発信を続けていきます**。多くの方にお友達登録いただきましたところ大変恐縮ですが、ご理解をたまわりますようお願い申し上げます。



facebook.com/4lifejapan



YouTube youtube.com/4liferesearchJPN

9月分の注文締め切り日

9月分の製品注文は、9月30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9月30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。

カスタマーサービス

TEL: 0800-000-0221 (通話料無料)

FAX: 0800-919-0329 (通話料無料)

10月のロイヤリティ注文の設定変更締め切り日

10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**
(発送日は1日～20日の間で選べます)
- ・代金引換で設定の方: **ご自身で設定した発送日の3営業日前まで**
(発送日は1日～10日の間で選べます)
- ・SMBC口座振替で設定の方: **9月17日まで**