

# 30

30日間すっきりセット

# days

Manage your Body  
Maintain your Beauty

コンテスト期間

2018年

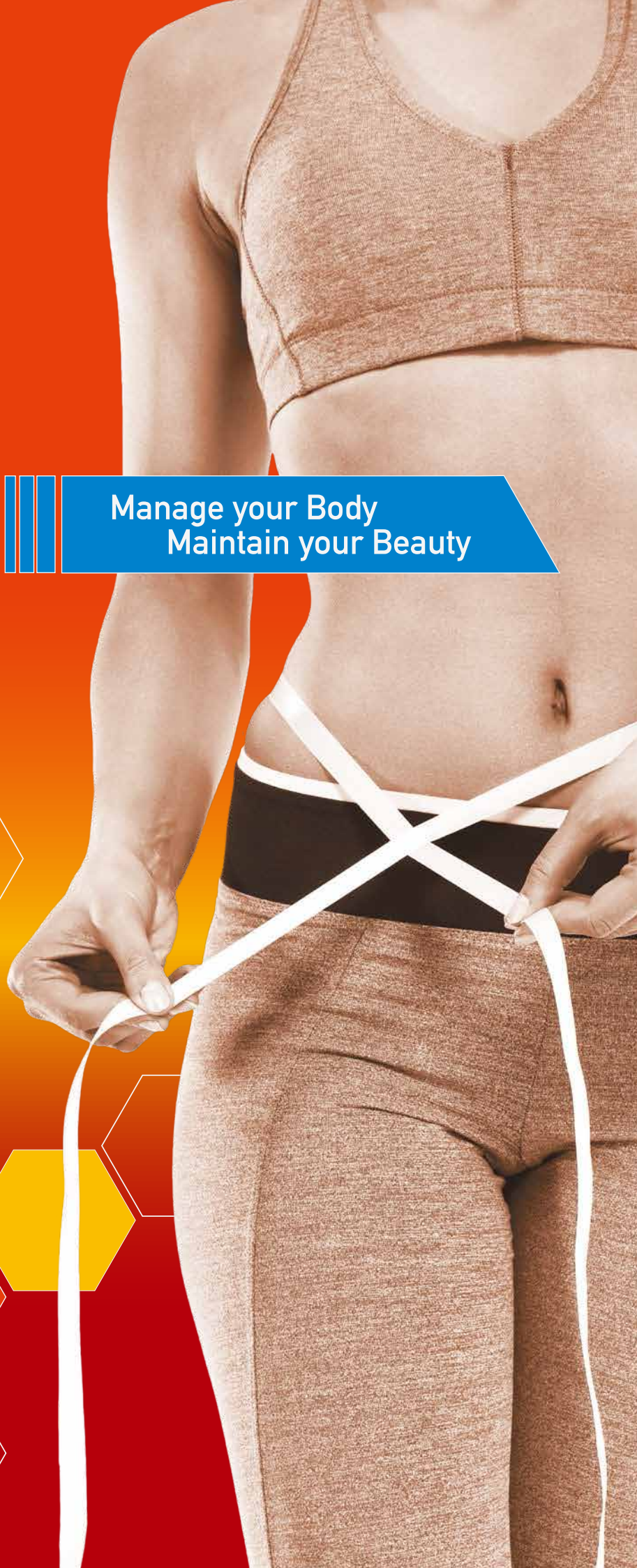
5月・6月・7月

(計3回)

応募締切

各月1日～15日

(応募写真必着)



# 30日間すっきり コンテスト

期間中にもっともすっきりボディになった方に賞金プレゼント!  
薄着の季節を気分よくエンジョイしたい方のチャレンジをお待ちしています。

コンテスト  
期間

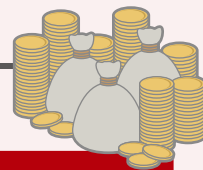
2018年

5月

6月

7月

計3回



応募締切:各月の1日~15日

応募写真必着

参加費:3,000円

1位 40,000円(1名)

2&3位 20,000円(2名)

4&5位 10,000円(2名)

チャンスは**3回**最大合計**12万**円もらえるかも?!  
キレイと嬉しいを手にする!

★ -3%賞:Before体重より3%以上減量した※  
すべての方に、参加費をお返し!

★ 参加賞:PRO-TF® プロテイン(チョコレート)×1缶

※ 例:体重60kgの場合、 $60 \times 3\% = 1.8\text{kg}$  -1.8kg減量で返金対象

## 応募資格

- 各月の期間中に、「30日間すっきりセット」を購入した方(複数月に応募の場合は各月)
- 申込期間中に申込&参加費3,000円を支払った方(複数月に応募の場合は各月)
- 4Life正規会員または、カスタマー会員
- 4Lifeの広告宣伝活動に実名で写真データ、数字データを公開できる方
- 4Lifeジャパンに関連する広告宣伝活動、写真等の提供、イベント参加等にご協力いただける方
- 妊娠中または授乳中でない方、心身共に健康である方

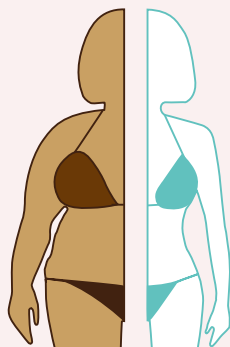
## 応募方法

BEFORE

各月1~15日 ステップ1

ID番号/名前

Beforeの体重および体脂肪率の写真  
Beforeの全身の写真



AFTER

ステップ2 各月末日

ID番号/名前

Afterの体重および体脂肪の写真  
Afterの全身の写真

ステップ1・ステップ2の内容を、各締切日までに [japanfd@4life.com](mailto:japanfd@4life.com) へ送信してください。

- ※ 体重および体脂肪の数値は、各ご家庭の測定器の表示部分を写真に撮ってください。また、撮影日の日付と氏名を書いた紙などを一緒に写してください。
- ※ Before/Afterの体重および体脂肪の測定は、必ず同じ測定器を利用してください。
- ※ 提出する写真は、いずれもコンテスト期間内に撮影したものに限りです。
- ※ eメール以外による応募をご希望の場合は、ステップ1・ステップ2をそれぞれ郵送でご提出ください。

## 審査方法

以下の基準のもとに、4Lifeジャパンによって厳正に審査いたします。

- 体重の減少値が大きい方
- Before/Afterの見た目変化が大きい方

## 結果発表

各月翌月以降の4Life通信、eNews掲載、Facebook 等

※入賞者の方には事前にご連絡いたします。

## 個人情報の取り扱い

お預かりした個人情報は、個人情報保護法及びフォーライフリサーチジャパン個人情報保護方針に基づき、適正に取り扱います。本コンテストの選考目的のみに使用し、それ以外の目的には使用いたしません。なお、ご応募いただいた情報は、弊社の責任において一定期間終了後に破棄処分いたします。ただし、本コンテストに入賞された方の情報は、その後の管理用に引き続き使用させていただきます。

# 30日間すっきりセット

30日間チャレンジの食生活をサポートする頼もしいセットです。  
運動と組み合わせて、すっきりボディを手に入れましょう！

## 30日間すっきりセット

製品  
番号

201-54012

シトラス

201-54013

ベリー

会員価格:41,904円(税込) 200LP

セット内容:

- ライトスタート® ×2箱
- ニュートラスタート® ココア ×2缶
- エナジースティックス ×2箱
- 4Life® トランスフォーム™ バーン ×2本

なんと!  
8,748円!  
19% OFF!



ウェイトマネージメントの基本は、栄養バランスとカロリーコントロール!  
ビタミン・ミネラル・プロテインを積極的に



ウェイトマネージメントの絶対条件!  
プロテイン&カロリーオフ\*

植物性と動物性をバランスよく補給できる  
プロテインシェイク。食事のカロリーや栄養  
バランスをコントロールしたい時の置  
換にも最適です。\*本品を食事の置き換えとした場合



活力を維持する!  
エナジードリンク

マテ、ガラナや朝鮮人参などのエ  
ネルギー系植物原料の他に、アミ  
ノ酸ブレンドも配合。運動時や日  
中の水分補給と合わせるのが○。



燃えなきゃ減らない!  
運動効率をUP

運動するなら効率よい体づくりを目指し  
ましょう。カリウスフォルスコリーやトウガ  
ラシなどが、燃焼サイクルの底上げをサ  
ポートします。



ビタミン・ミネラル・TFを1袋に!  
手軽さを追求したバランス対策

栄養はバランスよく欠かさずとることが難  
しい。だから1袋にまとまっていると無理な  
く続けられます。体の軸をしっかり整えるこ  
とが近道です。

4Life

TOGETHER, BUILDING PEOPLE™

ディストリビューターサービス

(フリーコール)

0800-700-5433 または、045-680-4820 月~金 10:00~20:00 [休] 土日祝

フォーライフリサーチ ジャパン, LLC 〒231-0062 神奈川県横浜市中区桜木町1-1-8 日石横浜ビル 10階

電話:045-680-4811(代) FAX:045-680-4812(代) <http://japan.4life.com>

041218



# 30日間すっきりセット活用法

標準的なお召し上がり方 (1日あたり:TF合計1,350mg)

ライトスタート® ..... 2袋  
 ニュートラスタート® ココア ..... 1回  
 (専用スプーン2杯:252kcal)

エナジースティックス ..... 1袋  
 4Life® トランスフォーム™ バーン ..... 4カプセル

## 集中型

**2食** をニュートラスタートに置き換えて、摂取カロリーを抑えながらプロテインを補給。

朝	昼	間食	夜
			
ニュートラ (2杯)1回 ライトスタート 1袋	バランスの良い食事 ライトスタート 1袋	間食 (フルーツ) or (ナッツ)	ニュートラ (2杯)1回

※ 朝と昼は、エナジースティックス1袋とバーン2カプセルも摂りましょう。

## 着実型

**1食** (夜または昼) をニュートラスタートに置き換えて間食でプロテインを補給。

朝	昼	間食	夜
			
バランスの良い食事 ライトスタート 1袋	バランスの良い食事 ライトスタート 1袋	ニュートラ (1杯)1回 or 間食 (ナッツ)	ニュートラ (2杯)1回

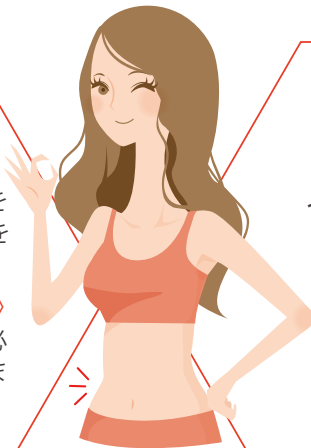
※ 朝と昼は、エナジースティックス1袋とバーン2カプセルも摂りましょう。

※ エナジースティックス2袋あたり、160mgのカフェイン(原料由来)を含みます。

### 30DAYS おすすめプログラム

《1週目:からだの中をリフレッシュ!》  
 集中型の食生活を。炭水化物をなるべく抑え、その分ビタミン・ミネラルをしっかりと取りましょう。

《2-4週目: すっきりボディ体質を作る!》  
 着実型をメインに、集中型も必要に応じて。アルコールや糖質を控えましょう。果物も糖質が多めです。なるべく野菜を多く摂るように工夫しましょう。



### Exercise more, Burn more!

日常生活に取り入れやすい有酸素運動を見つけて、習慣づけましょう!

《目標回数:週4~5日》

《目標時間:30分~1時間》

ウォーキング、  
 ジョギング、自転車、水泳、  
 スクワット(無酸素運動) など