

脂肪燃焼スープと脂肪燃焼ジュースでやせる1週間プログラム

脂肪燃焼スープと脂肪燃焼ジュースで **本気でやせる** 1週間プログラム

健康効果も太鼓判の脂肪燃焼スープおすすめアレンジ

脂肪燃焼スープは好みの味がつけられるのでバリエーションは自由自在。しかも、おいしくなるだけでなく、加えるものによって、やせパワーや健康パワーがアップするのです。1週間プログラムで「ちょっと味を変えたいな」という時にどうぞ！



脂肪を燃やす！ カレー

カレー粉をフライパンで1分ほど煎ってから加える。カレー粉には脂肪の燃焼を高める効果あり

抗酸化力を高める しょうゆ

抗酸化力の強い色素成分メラノイジンが食後の血糖値上昇を緩やかに。胃液の分泌を高めて消化をよくする作用もあり



代謝アップに！ ポン酢

酸やカンキツ類に含まれるクエン酸には、血糖値を抑える働きや代謝アップ、疲労回復、カルシウムの吸収促進などの効果が！



血液をサラサラに みそ

みそには血液をサラサラにする効果あり。そのほか、女性の体調を整えるイソフラボンも豊富

ピリ辛でカラダほかほか チリソース

チリソースの辛味のもと、唐辛子に含まれるカプサイシンが脂肪燃焼効果をアップしてくれる

