

# 夏を元気に乗り切ろう!!!

9月に入っても残暑が厳しい日が続いています ☹️

この異常な暑さを乗り切る為にはしっかり対策をしておく必要があります。

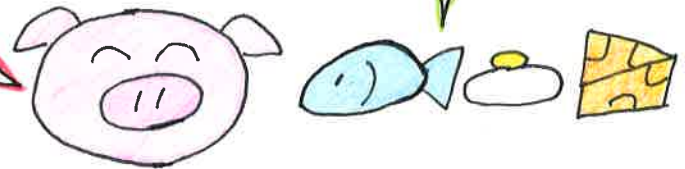
特に夏バテなどを防止する為には規則正しくバランスのとれた食生活を送る事が重要となります。そこで、今回は夏バテ防止の為の食事ポイントを紹介していきます。ぜひ、参考にしてみてください!!!

## ビタミンB1をとる

ビタミンB1は体内での糖質をエネルギーに変える為に必要なビタミンです。夏場はそうめんなどあっさりした食事、冷たい飲料を飲む事が増える事からビタミンの消費が激しくなる為、不足しやすい栄養素なのです。ビタミンB1が不足すると疲労感や胃腸の消化が低下するなど夏バテの原因になります。そこで、ビタミンB1を多く含む食品はなんといっても豚肉です。ぜひ、積極的に食べましょう 😊

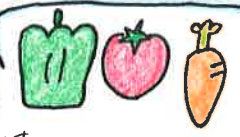
## タンパク質をとる

タンパク質は体作りの為の重要な栄養素の一つです。タンパク質が不足すると体に元気がでません → この時期は消化の良いタンパク質を魚・肉・卵・乳製品などからバランス良くとる事を心がけましょう



## 緑黄色野菜をとる

夏の緑黄色野菜は夏バテを防止する為には必要なビタミンが「多く含まれます」。しかし、夏場はどうしても胃腸機能が低下してしまう為、あまり食欲がでません。そこで、胃腸を元気づけて食欲アップさせる事も大事な夏バテ防止のポイントです。料理に酸味を利かせたり、香辛料などを利用すると胃液の分泌が促進され食欲が増進されますので、ぜひ、試してみてください



## キラリスALA + 規則正しい生活 (疲れ)・(肌アレ)・(寝つき)

最近、疲れがとれない・肌にくらおいが無い・寝つきが最悪などそんな悩みはありませんか？ それはもしかしたらミトコンドリアが不足している事が原因かも!?

ミトコンドリアとは、人体の細胞1つ1つに存在して生命活動にとても大事な働きをしています!!!

そんなミトコンドリアを活性化し若返らしてくれるのが **キラリスALA** です



↓ 減少すると様々な病気になる

- ガン
- 生活習慣病
- 高血圧

〈実際に試した人の声〉



最初は、半信半疑で試してみようとなり、キラリスを飲み始めて2年がたちました。おかげで、寝つきが良くなり、記憶力も回復しました。これからは飲み続けます。



キラリスを飲み始めてからは、気分が良くなり、ふさぎ込んでいた気持ちもなくなり毎日とても楽しく生活しています。

- ・キラリスALA 30ml x 5本 ¥3,000 + 税
- ・キラリスALA 30ml 1本 ¥600 + 税
- ・キラリスALA 32錠 ¥4,500 + 税

ぜひ、お試しください