

温め&栄養補給で内臓機能を活性化!

飲んで上げる

インナーケアもバリエーションが豊富! 温め効果以外にも、デトックスやミトコンドリア活性化など、代謝上げに関連するあらゆるものを、みなさん摂ってます。

レモン白湯

レモンと白湯のW効果で新陳代謝をUP!

そもそも白湯には新陳代謝を高める働きがありますが、レモンに多く含まれるクエン酸にも血行促進・代謝を上げる効果が、デトックス効果もあるため、ダイエットにいいとインスタから火が付き、実践する人が急増中!

なんか、ブームが来てます



朝イチのレモン白湯で代謝UP&デトックス

「体温UPと胃腸の活性化作用がある白湯に、クエン酸が豊富なレモンを入れることで代謝上げパワーがより倍増! 朝イチばんに飲むのが習慣です」



ダイエットエキスパート 田清香さん

アンチエイジングしたいから代謝上げ!

「イチでレモン1/2〜1/4個をついた白湯を。代謝UPは 물론、デトックス力が高まり、効果も期待できるので続けます。体も肌も健康でいるた代謝上げは習慣に!」



モデル ケリーさん

代謝UPと美白効果を期待してます

広告代理店勤務・28歳 府川綾香さん



「最初は美白目的。でも、代謝UPするから、ダイエットにも効くと聞いて続けてまほとんどお金がかからないのがいい!」

こんなアレンジもあり!

ココナッツオイル白湯



マスコミ関連会社勤務・28歳 野尻彩花さん

「体がかなり温まるし何よりおいしい!」ココナッツオイルに含まれる中鎖脂肪酸は代謝UPと脂肪燃焼に効果アリ!

「血行促進→代謝上げに」オメガ3がいい動きます!



THREE RHYTHM BEAUTY ビューティーコールドプレストブレンドオイル

オメガ3には血液サラサラ効果があるので代謝UPに最適。オメガ3系の必須脂肪酸とビタミン豊富な亜麻仁油やインカインオイルをブレンドしたサプリ。180粒 ¥5,800 / THREE



体質変化を感じ振るように! 商社勤務・32歳 長谷川未来さん

「アラサーになってヤセにくくなったので、代謝を上げるために飲み始めました。肌と体が元気になってきました!」



飲むだけだから続けやすい! 美容皮膚科医師・31歳 中村仁美さん

「THREE」に代謝を上げるサプリがあると聞いて実践中。ビタミンなども豊富に入っていて、疲れにくくなった気がします」

代謝UPのカギはミトコンドリアにアリ!

37°C ミトコンドリアブースター

食物に含まれる糖や脂肪をエネルギーに変える働きを「エネルギー代謝」と言います。実はこれをつかさどるのがミトコンドリア。活性酸素や加齢によりミトコンドリアが減少してしまうため、サプリメントでしっかり補給を。4粒入り×42包 ¥17,000 /フォーネーション

女性の美しさは代謝にかかっています!

「このサプリは細胞を活性化してくれるらしく、飲むと体が熱く、四谷の「社クリニック」で購入しました。老化を遅くするために、代謝UPは必須です!」

ビューティブラッシュアップアドバイザー 神崎恵さん



ジンジャー×紅茶で発汗力を高めます!

ショウガ紅茶

ショウガには体温UP、血行促進、利尿作用などの働きがあり、代謝上げにピッタリ。同じように、紅茶にもテアフラビンという成分による温め作用。そのため、ショウガ紅茶を健康のために勧める医師も多いんです。

お風呂前に飲むと温まり方が段違い!

「ショウガ紅茶を飲んでから入浴すると、汗がダラダラ流れます! 体の温まり方が全然違ってくるので実感できますよ。本当は1日中飲むのがいいです!」



ヘアメイクアップアーティスト 中山友恵さん



今まで飲んだサプリの中でいちばんの実力派 「普段はあまり汗をかかないので

コエンザイムQ10などの燃焼成分が入っていて、運動前に飲むとすっごく汗をかけるの!」

モデル ケリーさん

飲み続けたら石井さんの平熱が2℃も上がった!

KAZUMASA KAWASAKI 酵素粉末

クマザサなど80種類以上の食材を発酵させた粉末酵素。体の酸化を強力に抑え免疫力をUP。KAZUMASA KAWASAKI Plant Fermentation Food—植物発酵食品 30本入り ¥18,000 / プチヴィサージュ

ヤせるし、美肌になるし、絶対欠かせません

「飲み始めてまず冷え症が改善。さらに3カ月で体重が自然に2kg落ち、半年後には平熱が36.8℃! 1日1〜4包飲みます。疲れもとれ免疫力もUP!」

スリム

美容家 / [Riche] 主宰 石井美保さん

プラントロジー インナークレンズ

胃腸や肝臓などの内臓機能を漢方とハーブの働きで活性化。内臓温度も高まり、代謝がUP。デトックス力も上がるため、便秘解消にも効果大。100g ¥5,000 / プラントロジー

代謝を上げるには内臓も元気にしなきゃ!

「内臓機能がUPすると排出機能が高まり、体温も上がって代謝改善に結びつきます。このサプリを飲んで胃腸が整ったせいか、代謝がUPした気がします!」



ダイエットエキスパート 和田清香さん

漢方とハーブの力で胃腸の働きを正常化!



水素水

高濃度 水素たっぷりのおいしい水 充填時水素濃度 1.8〜2.7ppm 飲み始めてから汗をかける体質に! 主婦・30歳 齋藤美幸さん

「これを飲んで運動すると、冷え症が改善! 全然汗をかかなくなったのに、今では日常生活でちゃんと汗をかけるように!」