

食べながら ダイエットプログラム

cho'risim2箱と Asa-jure1箱で、
今日からできる簡単ダイエット！



① -2キロ！ 1ヶ月食べながらダイエットプログラム

※ 下記のメニューを4週間実施します

	月	火	水	木	金	土	日
朝							
昼							
夜							

- ・朝食と置き換えてAsa-jureを20mg摂る
- ・食事の量に合わせてcho'risimの量を調整して食後に摂る
- ・良質なお水を1日1.5ℓ～2ℓ摂る

② 1週間集中型！ 3DAYSダイエットプログラム

※ 下記のメニューを1週間実施します

	月	火	水	木	金	土	日
朝					Asa-jure 3パック (朝・昼・夜)		
昼				和食	良質な水 2ℓ以上	おかゆ・味噌汁	
夜				和食		和食	

- ・朝食と置き換えてAsa-jureを20mg摂る
- ・食事の量に合わせてcho'risimの量を調整して食後に摂る
- ・デトックス日の翌日の昼食はおかゆとお味噌汁を摂る
- ・良質なお水を1日1.5ℓ～2ℓ摂る

POINT

① 食事の量や内容に合わせてcho'risimの包数を調整

- ・通常の昼食後と夕食後 . . . 各1包
- ・外食や食べすぎた場合 . . . 2包
- ・お酒を飲んだ場合 . . . 3包



② さらに痩せたい場合は置き換えを変更！

- ①Asa-jure 朝置き換え (上記メニュー通り)
- ②上記メニューで食事の量を全体的に控える
- ③Asa-jure 夜置き換え



7DAYSプログラム個別カウンセリング随時受付中！



弊社デトックスカウンセラーより、
7DAYSプログラムの実施方法の指導、
個別カウンセリングも無料にて受付中！
お気軽にお問い合わせください。



BFRONTIER®

株式会社 Bフロンティア
〒892-0834
鹿児島県鹿児島市南林寺町6-18
TEL/FAX : 099-226-7470

