



体の中からキレイになる

100%

「快腸美人」体験記

快腸ジュースを飲んだり、おなかに効くエクササイズをして、楽しく簡単に悩みが解消されたという体験談を集めました。毎日の生活の中に取り入れてみてはいかが？



試したのは

緑茶とミントの快腸ドリンク

若いころは「スタイルがよくてうらやましい」なんて言われましたが、出産をしてから徐々に太り始めました。それからは家事・育児に追われる毎日、気づけば昔はいていたジーンズがはけなくなっていました。

そんなときに友人から緑茶+ミントジュースの話を聞き、早速試してみることにしました。食後にコップ一杯のジュースを毎日飲み続けると、1か月で体重が3kgダウンし、ウエストは5cmもダウンしました。改めて昔のジーンズをはいてみると、すんなりはくことができました。肌の調子もよく、なんだか若返った気がします。

Tさん 主婦(34歳)

「緑茶+ミントの快腸ドリンクでウエスト5cmダウン」

「快腸エクササイズと ドリンクで 体重が3キロダウン」

Hさん 学生（20歳）

私は便秘がひどくて4日に1度しかお通じがなく、つねにぼっこりと出ている下腹に悩んでいました。「いい方法はないかな」と思い、本屋へ行ってみると簡単にできるエクササイズとドリンクが雑誌で紹介されていました。

1日10回の腹筋中心のトレーニングを寝る前に、ブルーベリーとローズヒップのドリンクを1日1リットル以上飲み続けてみました。

すると5日後にはやわらかな便が出るようになりました。さらに2か月後には体重が3kgダウンし、体がとても軽くなりました。現在もエクササイズとドリンクを継続中です。



体重3kgダウン

化粧ののりがUP!



試したのは

地中海式快腸料理

Kさん O.L（27歳）

私はアルコールが大好きで、毎日のようにビールを飲んでいました。ある日、ふと鏡に映った自分の姿を見てショックを受けました。

顔には吹出物が、おなかは完全なビール腹になっていました。そんなときに松生先生の『毒出しジュース&スーパージェット』で地中海式ダイエットを知り、早速トライしてみました。私は料理が好きなので朝はスープ、夜は野菜たっぷりのイタリアンにして楽しみながら続けていました。

1か月経つと同僚から「肌がきれいになったね」と言われ、ビール腹も見事に解消されました。

「地中海式料理で
肌荒れと
ビール腹が
解消されました」