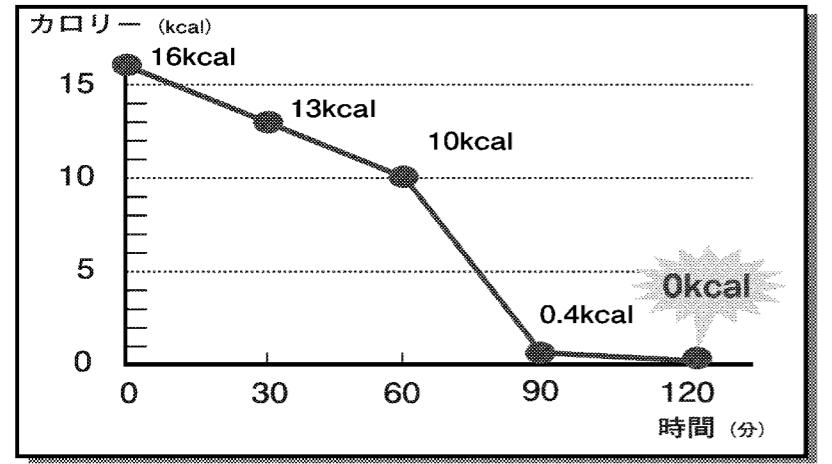


お腹のブヨブヨどうにかしたい!! 運動に食事制限に頑張ってみたものの…

ビーカー内における酵母の糖質分解実験



理想の体型を維持するには、適度な運動をして食事をコントロールすることが大事である。しかし、いざ運動を始めてみると、なかなか続けることは難しく、食事制限をしてみたものの逆に体調崩してしまうことも少なくない。一時的にやせたくない。ただし、運動を始めたては、失敗をくり返すのは延々と続く食事制限や無理な運動をしているからなのである。今まで通りに美味しいものを食べて、簡単にやせられるものは無くなるのだろうか…。そんな夢をサポートしてくれるのが「酵母」なのだ。

酵母は、善玉菌の一種で脂肪のモトを食べて分解してくれる。あなたのもとにいる人がいるはずである。そのような人の腸内環境を調べてみると、この酵母が活躍しているのだと

いるが、多くの人が美しいボディラインを目指して

いるが、多くの人が美しいボディラインを

持つために必要な努力も、その

持つために必要な努力も、その