

# バランスコンプリート体験談

## 中川 富美子さん

更年期になり体重が増え、ウエストも2～3cm大きくなったので、将来メタボにならないように健康な生活を送りたいと思って、2008年の春ごろからバランスコンプリートを食べることにしました。

食べ出した頃は、主に昼食の代わりにして続けました。今では牛乳とか、ニンシアレッドでシェイクするなどして調整しながら摂り入れています。

バランスコンプリートを摂り入れることで、以前は疲れやすかったのですが、今では身体も軽くなり元気で。目的だった減量も1～2ヶ月で5kg減り、同じ状態が続いています。

また、ウエストも若い時と同じぐらいになり、みなさんから、以前より顔、身体がスッキリしていると言われるようになりました。

健康で日々過ごさせることに感謝しています。

## 中澤 務さん

健康については同年代の人と比べて、平均以上と思っています。ヤングリヴィングのエッセンシャルオイルは既に12年以上使用しており、その効果、素晴らしさは実感しており、自信をもって知人に紹介しています。健康不安や不調の際はオイルで対処していましたので、サプリメントを飲んだことはありませんでした。忙しいときの食事代わりと思い半年くらい前からバランスコンプリートを輸入して飲用しています。朝早い山登りや外出時の朝食代わりに、また帰宅が遅いときの夕食代わりに水をいれたコップにスプーンで2杯弱のバランスコンプリートを入れて飲んでいきます。味の変化を楽しむ時にはニンシアレッドジュース、レモンオイルまたはヨーグルトを入れたりしています。これだけで空腹感もなく元気に活動できています。何かを改善する目的があるわけでないの、本来の活用法と違うかも知れませんが、非常時の食事代わりと思っています。

## バランスコンプリート お薦めレシピ

バランスコンプリートは合成フレーバーを一切排除した天然の味わいなので、様々なヴァリエーションをお楽しみいただけます。右記はほんの一例です。どうぞお好みの味わいを見つけてください。



### おいしく栄養補給したい方に

#### ● 牛乳とバナナとアガーベ

低脂肪牛乳 240～300cc とバナナ 1/2 本とアガーベ 小さじ 1 弱をミキサーにかけます。

#### ● 豆乳ときなことはちみつ

豆乳 240～300cc ときなこ 20g とはちみつ 大さじ 1 杯を YL ブレンダーボトルでシェイクします。ミキサーを使うと素早くクリーミーに仕上がります。

#### ● 豆乳と黒ゴマペーストとはちみつ

豆乳 240～300cc と黒ゴマペーストとはちみつ 大さじ 1 杯を YL ブレンダーボトルでシェイクします。ミキサーを使うとよりクリーミーに仕上がります。

#### ● ヨーグルトとアガーベと

##### レモンのエッセンシャルオイル

飲むヨーグルト 240～300cc と、アガーベ 小さじ 1 杯とレモンのエッセンシャルオイル 1～2 滴を YL ブレンダーボトルでシェイクします。

### おいしくダイエットしたい方に

#### ● 水とお好みのエッセンシャルオイル

水 240～300cc とお好みのエッセンシャルオイル 1～2 滴 (例えばジンジャーとオレンジ各 1 滴など) を YL ブレンダーボトルでシェイクします。

#### ● 水とニンシアレッドと エッセンシャルオイル

水 240～300cc とニンシアレッド 30cc とお好みのエッセンシャルオイル 1～2 滴を YL ブレンダーボトルでシェイクします。

#### ● 水ときなことアガーベ

水 240～300cc ときなこ 15g とアガーベ 小さじ 1 杯弱を YL ブレンダーボトルでシェイクします。ミキサーを使うと素早くクリーミーに仕上がります。

#### ● 水と黒ゴマペーストとアガーベ

水 240～300cc と黒ゴマペースト 大さじ 1 杯弱とアガーベ 小さじ 1 杯弱を YL ブレンダーボトルでシェイクします。ミキサーを使うとよりクリーミーに仕上がります。