

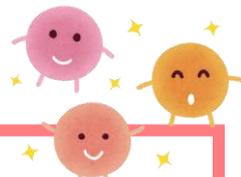
腸美人で**超**美人

酵素パワーとは！？

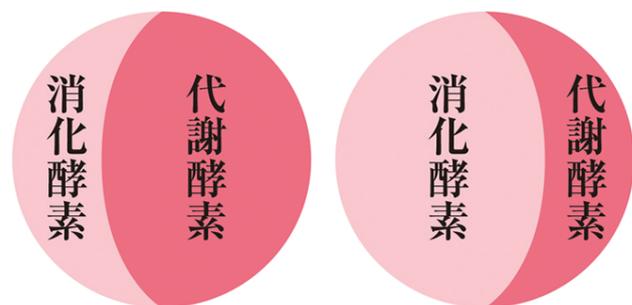
酵素（こうそ）とは？

体内にもともと存在する、潜在酵素には、食べたものを消化する消化酵素・生命活動を支える代謝酵素、2種類が存在する。

代謝酵素が優位になることで、自分の理想とする体系を維持することができ、健康的にいられる反面、消化酵素が優位になることで、代謝が悪くなり不健康に・・・。



体内にもともと存在する潜在酵素の割合



痩せやすい身体

痩せにくい身体

目標を達成する一つ的手段

として腸内環境を整える

酵素の仕組みを知ることが大切になります♪

松本記充子 (マツモトキミコ)

(一社) 酵素ファスティング研究委員会認定講師
酵素ファスティングアドバイザー
ナチュラルフードコーディネーター
マクロビオティッククッキングインストラクター
国際食学協会認定教室 準食学士

食事やドリンクで毎日酵素を取り入れております♪

