

ライフプラスのサプリメントガイド



こんにちは！はじめまして。

当サイト「Daily Beauty Support」管理人で、サプリメントアドバイザーの鈴木です。
サプリメントの種類が多すぎて良くわからない、結局何がいいの？と疑問をもっている方もいらっしゃるかもしれません。

そこで、ここでは、当サイトのライフプラス社のサプリメントについてのお勧めの選び方をお伝えします。

もちろん、個人差やあなたのご体調にもよりますので、あくまで基本的な選び方として捉えてください。

まず、当SHOPがお勧めしているのは、「[プロプログラムC](#)」という基本健康パックです。

健康維持と保護を目的とした組み合わせになっています。

■[デイリーバイオ・ベーシックス](#)

体内を浄化し、バランスを整え、活性化するサプリメント！

当SHOP一番お勧めのサプリメントです！

スーパーマルチビタミン、マルチミネラルサプリメントに加えて 36 種類の果物/野菜類、抗酸化物質、酵素、食物繊維、天然植物、優れた葉緑素を配合しました。

デイリーバイオベーシックス (Daily BioBasics) は、1 日当たりの摂取量で必須ビタミンおよびミネラルの 1 日の推奨摂取量 (RDV) を 100% 満たします。ライフプラス製品の基本中の基本とも言える製品です。



■[プロアンセノルズ](#)

最強の抗酸化物質・活性酸素を除去 ビタミンEの50倍・ビタミンCの20倍の働き！[ライフラス](#)で人気ナンバーワン！

このサプリはビタミンCの20倍、ビタミンEの50倍もの抗酸化作用を持っています。南フランスのジャック・マスケリエ博士とベルケム研究所で研究開発された技術を使い、ブドウの種と海洋性マツの樹皮から、医療レベルで、しかも100%生物化学的利用が可能なOPCを抽出しました。免疫システムとコラーゲン生成をサポートする、最高の抗酸化栄養素であるプロアンセノルズはさらにサイトフラボCをブレンドすることで、相乗効果を高め、より高い効果を期待できます。プロアンセノルズ1粒は、約2,500粒のブドウの種に相当します。ブドウの種やワインが体に良いといってもこれだけの抗酸化力を手に入れることは不可能といえます。活性酸素対策の強力な味方として一番お勧めの製品です。



■[トリプル・プロテイン・シェイク](#) (バニラ味 (チョコもあります))

脂肪燃焼・筋肉維持

★「なりたい自分になる！」 高たんぱく質・低炭水化物の最新プロテインサプリメント

「トリプルプロテインシェイク」は引き締まった理想体を作るサポートをします。この人気サプリメントは特別な3種類のプロテイン(たんぱく質)を、生化学的に適切な比率を持つアミノ酸から提供しています。遺伝子操作されていない大豆、ミルクプロテインアイソレート、ミルクからのカルシウムカゼインです。

わずか1回の使用分で18グラムの高品質のプロテインを提供します。又、



ヒマワリの種とレシチンからの1.5gの高品質の脂質も含まれます。ダイエット中について不足しがちな必須ビタミン、ミネラルが豊富に入っており、一方では炭水化物の量は非常に低く抑えてあります（バニラ味で4g、チョコ味で5gのみ。）「トリプルプロテインシェイク」はダイエット中の方、ボディービルダーや、お子様にも最適です！

プログラムCは当SHOPのお勧めパックになっているとともに、**単品で購入するよりも1600円お安く**なっております。

ライフプラスのサプリ選び方の基本は、以下のとおりです。

1. デイリーバイオベーシックス

2. プロアンセノルズ

3. 体調や改善・強化したいと思う内容に合わせて好きなサプリを1・2品

ですので、プログラムCは1、2、3をすべて網羅しているパックになっています。

★粉末のサプリメントが苦手な方

もし粉末が苦手な方は、デイリーバイオベーシックスを[ベジーキャップス](#)にしたり、[TVMプラス](#)に変えてもよいでしょう。

3に関しては、自分の症状や食生活を伝えた上で、ご相談いただければと思います。

<サプリメントを取る前に注意しておくこと！>

- 妊娠している方
- お薬を服用している方
- 食物アレルギー体質のある方

こういった状況のある方は、医師に相談して摂取することをお勧めいたします。

では、次からは、具体的な選び方・飲み方を説明いたします。

1.) サプリメントの選び方

必要なサプリメントの選び方は、基本製品とトッピングで考えます。

基本製品というのは、ディリーバイオベーシックスやプロアンセノルズ、TVM プラスなど、マルチビタミン的なものです。

この基本製品で、ほんらいあなたの中に持っている、身体全体の機能を高めます。

そして、あとは、あなたの要望によって、

肌をきれいにしたい場合は、フォーエバーヤング

筋肉をつけたい場合はプロテイン、などをトッピングしていきましょう。

飲み方ですが、プロアンセノルズだけは空腹時に飲んでください。

ライフプラスのサプリメントは、**吸収率が良いので、**

たとえば、他社さんの製品でこれだけ栄養素を採っても問題なかった。

という比較はできません。

また、身体が必要とする量も、**個人差があるので、**

一概には言えないのですが、

あまりに大量のサプリメントをいっきに採るのもまた、問題です。

まずは必要なものだけを摂取し、

その後、様子を見ながらトッピングを増やして行ってください。

2.) サプリの飲み方

● サプリを取るのに最適な時期は？

一般的なサプリメントは1日2, 3回、食事と一緒に、あるいは

定められた時間に摂取します。なかには、

食事の前後1, 2時間の空腹時に摂取した方が良いでしょう。

● 水道水でもいいのか？

水道水には、雑菌を殺すための塩素が入っていますが、この塩素はビタミンも壊してしま

います。もともと、水道水には発ガン性を指摘されている「トリハロメタン」の問題もありますし、2000 種類にも及ぶ科学薬品を使用しているのでお勧めはできません。とりあえず、一度沸かした水なら残留塩素が 2~3%になるので譲歩できますが、できれば浄水器の水か、ミネラルウォーターでサプリメントは摂った方が良いでしょう。

●複数の組み合わせはOKか？

サプリメントは食品なので、
複数のサプリメントを組み合わせても問題ありません。

特にライフプラス社では、
各製品の相関作用を医科学的に検証し、
その組合せによる相乗効果により最大の有効性が
引き出せるようにプログラムされています。

基本的には、「デイリーバイオベーシックス」で基礎栄養の補給、
「プロアンセノルズ」で活性酸素対策をベースにし、
それぞれの悩みや希望に合わせて、
個別のサプリメントを組み合わせるのが王道です。

ただ、害がある、という話ではなく、
有効的に栄養素を利用するために、
この時間に飲んだほうが効果的、というサプリもいくつかあります。

例えば「プロアンセノルズ」は食間の空腹時が有効ですし、
でんぷんのカロリーをカットする「フェイズオリーン」は食事の15分前が有効です。
パンフレットを見て、時間が指定されているかどうかを、
ぜひ確認してから飲んでくださいね。

=====

◆◆◆ポイント！◆◆◆

ただし、一度に何種類ものサプリメントを摂取するのはお勧めはできません。
例えば、ホームコンバージョンパックのサプリメントを
一度に一気に摂取するようなことは、避けてください。
組み合わせで不安な場合は、ご相談ください。

●栄養素の摂り過ぎなどの心配はないか？

基本的には心配ありません。

「デイリーバイオベーシックス」だけで、
ビタミンおよびミネラルの1日の推奨摂取量（RDV/米国）を
100%満たしますが、このRDVというのは、**最低限の推奨値**という意味です。

まったくの健康体であれば、最低限の量でもかまいませんが、
何かしら心配な症状や予防したい症状がある場合、
最低限の量では、栄養素が足りないものです。

基本の栄養素+個別のサプリメントという考え方を
ライフプラス社では考えて精製しているので、
併せて摂取することで、理想の栄養素が補給できるものと考えてください。

ただし、**さすがに毎日10から20種類などという摂取は、
過剰症の可能性**も出てきますので、
せいぜい5～6種類に抑えるのが無難でしょう。

◆◆◆ポイント！◆◆◆

特に脂溶性のビタミンには注意が必要ですが、
脂溶性の代表ビタミンEでさえ、
独自の精製法により、水溶性になっているので、
ほぼ、心配はない、と言えます。

ただし、**お薬を飲んでいる方、妊娠している方は、
必ず医師と相談するようにしてください。**

4.)体調に変化が現れるのはどれくらいか？

ライフプラス社のサプリメントは、その高い品質により、
「非常に結果が出やすい」とよく言われていますが、
サプリメントが病気を治すという意味ではありません。

不足していた栄養素を補ったことで、
身体本来の機能を取り戻した、というのが正しい解釈です。

足りなかった栄養素を摂って、
わずか数時間のうちに何十年も患っていた症状が
改善された方もいますし、
何ヶ月か摂りつづけたのち、気がついたら
「そう言えば非常によくなった」と感じる方もいます。
効果の体感はその方の体質や体調、感覚など個人差があり一概に言えません。

目安としては、最低でも1ヶ月、出来れば3ヶ月～半年くらい継続して飲んで下さい。
=====

◆◆◆ポイント！◆◆◆

サプリを飲むのもコツコツ毎日飲むのがポイントです。

5.)ライフプラス社のサプリメントの賞味期限

ライフプラス社のサプリメントの賞味期限は、
開封前で半年、開封後は1か月となっています。

他社さんの製品が、開封後も2～3年は持つ事を考えれば、とても短いのですが、
これは、保存料や添加物を一切使用していないためです。

出荷傾向をコンピュータで分析・管理し、
それをもとに2～3日、長くても1～3週間のうちに
必要になる分しか製造していないので、
倉庫で保管されている期間も、ほとんどありません。

日本の場合、輸送期間は約2、3週間ですので、
約1か月以内に製造された新鮮なサプリメントが届けられます。

※お届け後は開封・未開封に関わらず、
高温多湿や直射日光を避け涼しい場所にて保存して下さいね。

6.) サプリメントの知識をつける本の紹介

[完全版 ビタミン・バイブル](#)

[医者に頼るか、サプリメントで治すか—栄養療法で健康になる](#)

* 本書の使用に関しましては、以下の点にご注意ください。

1. 著作権について

当無料レポートですが、著作権で保護されている著作物に当たります。

当レポートの取り扱いについては以下の点にご注意ください。

* 当レポートの著作権は、著作者である鈴木夏香（以下著作者）にあります
著作権者の事前許可を得ずに、本書の一部または全部を
印刷媒体、画像媒体、インターネット媒体、講演会等に著作権者の
許可なく複製、転載、転売することを固く禁じます。

上記に違反した場合は、法的手段を取る場合がございますのでご注意下さい。

2. 免責事項

本書に書かれている事項を行った結果、いかなる損害が発生しましても、一切
の責任を負いません。すべて自己責任で行うことをご了承ください。

サプリメントは食品ですので、病気を治すものではありません。お薬を飲んでいる方、
妊娠している方は、必ず医師と相談するようにしてください。