

脳を味方にする。

食習慣をリセットして
細胞が喜ぶ声を聞く。



カラコロファスティングで細胞のスイッチをオン
細胞の中にある燃焼工場、ミトコンドリアの働きを活発にして、代謝を上げやすくするアスヘルプログラムのスタートダッシュ。



本来の自分は

細胞の声を聞き、細胞が欲している栄養素が入っている食事を楽しく行う。細胞が満足すると、少しの量でも満足度の高い幸せな食事となる。



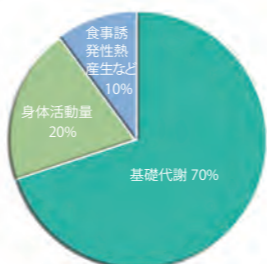
飽食の時代に侵されている自分は

目や耳や鼻への刺激で食べ物を食べなくなり、細胞の状態を確認もせず食べてしまう。食べたあとで後悔するというサイクルに陥る。

アスヘルプログラム

日本免疫研究会の食習慣改善ダイエット
ミトコンドリアの働きを活発にして腸内を元気にし、細胞が喜ぶ食習慣を手に入れる。

運動で消費できるのはわずか20%。さらに一般のダイエットではリバウンドが起こる！



1日のエネルギー消費量の割合

摂取カロリーより消費カロリーが多ければ、痩せる！というのが一般的なダイエット理論。ところが実際には運動でのダイエットは長く続けることは難しく、食べないダイエットでは激しいリバウンドが起こります。その理由は、人間のエネルギー代謝のほとんどは基礎代謝で行われており、運動による消費量はわずか20%程度にしか過ぎないからです。

なぜ、アスヘルプログラムなのか？

アスヘルプログラムは、予防医療の観点から生まれた食習慣を改善するダイエットです。もちろん基礎代謝の割合を上げていく点は重要課題ですが、頑張らないとできないようなプログラムではありません。むしろ頑張らなくてもできることに重点を置いています。まずスタートダッシュとして、一週間のアオバカラコロファスティングを行います。「ファスティング」と聞くと

断食と捉える方がいると思いますが、アオバカラコロファスティングは、日々酷使してきた内臓に、短期間ですが**休暇を与えるプログラム**です。具体的には今までの食生活や食習慣を振り返りながら、自分のカラダの中に起きている変化を感じるようにします。そのために事前のワークショップで、**アスヘルプログラム**に参加する自分の気持ちや達成したい目標設定を明確にし、それによって6週間のプログラムと真剣に向き合うことができますようになり、**食習慣は改善**します。**アオバカラコロファスティング**後には、心理学の手法を用い、自分自身の感性を高めることによって、自分の細胞の声を聞きながら食事をする習慣を身につけていきます。これができるようになると、**体調不良は改善**されていきます。さらにアスヘルプログラムでは**マインドフルイート**を用い、五感を使って食事を味わうことができるようになります。食べるスピードや食べる量をコントロールし、食事を通して得られる感謝や幸福度を上げていくことができます。ほかにカラダの中で起きている変化を観察できる**ボディスキャンプログラム**で、6週間後には自分が求める、元気で健康なカラダへと変えることができます。

体験者の声

「考えなくて食べていた」から「考えて食べる」になり、食べている量が1/3くらいになりました。同時に便のおいしくなりました。
(50代・男性)

カラダが欲しているものと、脳が欲しているものの違いをかんじるようになり、細胞に栄養素を届けるように食事をしようという気持ちになりました。
(30代・女性)

食への意識が変わり、今までいかに食べ過ぎて早食いだっただのかを実感しました。足のむくみも解消され、カラダが軽い感じがします。
(40代・女性)

※**マインドフルイート** 五感を使って食事を味わうことで、食べるスピードや食べる量をコントロールし、さらに食事を通して得られる感謝や幸福度を上げていくためのプログラム

※ボディスキャン

自分のカラダの感覚を向上させ、自分のカラダに親しみ、やさしい気持ち、好奇心を持ち、カラダの中で起きている状態を客観的に観察するためのプログラム

※セルフコンパッション

ありのままの自分を受け入れ、自分に対して慈悲・慈愛の気持ちを持つことで、精神的に安定し、余裕をもちやすくなるという考え方。セルフコンパッションを高めることによって、安定した気持ちでアスヘルプログラムに取り組むことが結果へとつながっていきます。

AOVA おすすめ パック

SODの良さは実感してるけど、どのようにして伝えたいのだろう... SODをちょっと試してみたいけど、どんなものなのだろう そんな方におすすめの、資料やDVDのセットです。



ポーチ入り AOVA SOD

ポーチ入り AOVA SOD (3g / 15包入り)
サイズ：横 20cm×縦 12cm
素材：綿

販売価格 **1,200円** (税込 1,320円)

ポーチ・DVD・資料の8点セット

体験談を募集します

皆さまのお声をお聞かせください
皆さまからの喜びの声が、私たちアオバにとってはもちろん多くのご愛用者様にとっても大きな励みになると思います。

期間限定!



アオバの情報誌などへお写真と共に掲載させていただいた方には **AOVA SOD 3g150包を もれなく1箱プレゼント!**

〒112-0015
東京都文京区目台3-4-11
ジーエフビル2F
株式会社エーオーエーアオバ
体験談募集係



アオバを見るアオバを知るアオバを観じる

「美恵子のひとりごと」

設立からの歴史を知る
前田美恵子が、アオバの裏話をお伝えしています。



美恵子ひとりごと 検索

Zoom 前田美恵子の「Zoom」健康講座

8・9月 血糖値を上げない秘訣

Zoom での参加方法



講師 前田 美恵子
メールにて参加申込み
info@aooaova.jp



2021年8月20日(金) 13:30~14:30
2021年9月11日(土) 13:30~14:30

予防医療を学んだ実践健康経営指導士が寄り添い、サポートを行っていきます。

カラコロファスティング+ドクターセルフチェック2回+体組成計(Bluetooth付き)+カウンセリングプログラム(①※マインドフルイート②※ボディスキャン③※セルフコンパッション)

6週間プログラム ¥198,000(税抜)
¥217,800(税込)

6週間分のサプリメント
6週間のカウンセリング料金込み

お問い合わせは

一般社団法人日本免疫研究会

TEL: 03-3941-1100
http://www.nichimenken.org
Eメール: info@nichimenken.org