

ROSA ジェラートダイエット

～ 2週間プログラム ～

1. 朝食と夜の炭水化物を ROSA ジェラートに置き換え

発芽玄米ペーストがベースなので満足感があり、発酵作用で身体を冷やさず代謝UP、腸内環境を整えます。お昼はお好きなものを食べていただけます。

2. 食べたものを簡単に記入

慣れないと面倒な記録ですが、やり始めると食事に対する意識が変わります。

3. 簡単な運動をする

脂肪を燃やすには筋肉が必要です。いつもより多めに歩く、スクワットをするなど普段の生活に体を動かす事をプラスしましょう。

4. 2週間分をご自宅へクール便でお届け! しかも送料無料! 手軽にスタートできます。

ヤマト運輸のクール便で、ご指定日時にお届けします。
(※送料は沖縄、離島など一部有料。)

Option

より美しくなるためにローズウォーターをプラス♪

ダマスクローズの無添加蒸留エッセンス 飲むローズウォーターをダイエットプログラム特別価格でご自宅にお届け。
ローズのアロマテラピー効果でダイエット中のメンタルケアと代謝UPのために1日1.5ℓ～2ℓのローズウォーターを飲みましょう。
良質な睡眠に導き、汗のニオイや体臭もケアできます。

モニター28名様中26名様が **ウエスト2cm～7cm減!** 体重は変化なしの方から **6kg減った** 方も。個人差はありますが、食事の量を減らす分、結果が出やすくなります。
腸内環境が整い **便通が良くなった**、というご報告も多数ありました。

◆M・K様 (60歳) ウェスト80cm→76cm (マイナス4cm) 体重56.5kg→55.7kg

	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
朝	・全粒粉食パン ・ヨーグルト (甘酒入り)	・全粒粉食パン ・コーヒー	・全粒粉食パン ・コーヒー	・カレー ・キムチ ・サラダ	・サンドウィッチ ・コーヒー	・サンドウィッチ	・全粒粉食パン ・ヨーグルト
昼	・まぐろ刺身 ・豚焼きしゃぶ ・おひたし・みそ汁	・刺身盛り合わせ ・茶碗蒸し	・焼き鳥		・サバ味噌煮 ・筒子飯 ・煮物・ビール	・ゆで玉子2個	・ゆで玉子2個 ・カレー(ご飯なし) ・チキンカツ
夜	・切干大根 ・煮物・サラダ ・焼酎・ROSA	・ブリかま焼き ・サラダ ・ROSA	・だし巻き玉子 ・野菜炒め ・ROSA	・豆乳鍋 ・焼酎 ・ROSA	・炒飯・サラダ ・うどん・ビール ・オードブル	・山菜天ぷら ・ROSA	・焼肉 ・テールスープ ・ROSA
間食							

	8日目	9日目	10日目	11日目	12日目	13日目	14日目
朝	・全粒粉食パン ・ヨーグルト	・チキンカレー (ご飯少々)	・全粒粉食パン ・ヨーグルト	・おかゆ・サラダ ・オムレツ ・フルーツ	・全粒粉食パン ・ヨーグルト ・豆乳・フルーツ	・全粒粉食パン ・ヨーグルト ・フルーツ	・全粒粉食パン ・豆乳 ・ROSA
昼	・サラダ ・豚しゃぶ	・刺身盛り合わせ ・冷奴		・鳥と野菜炒め ・コーヒー	・刺身盛合せ ・冷奴	・さざみ塩焼き ・ねぎま ・ROSA	・チキンカツ ・サラダ ・野菜炒め
夜	・野菜炒め ・ROSA	・焼き鳥 ・ROSA		・麻婆豆腐 ・青菜炒め・八宝菜 ・バンバンジー	・ねぎま ・ゆで玉子 ・サラダ	・ワタリガニ ・刺身・タコぶつ ・枝豆	・サラダ ・サムキョブサル ・ユッケジャンスープ ・ROSA
間食	・ROSA			・ROSA	・ROSA		・ROSA

◆T・O様 (34歳) ウェスト77cm→70cm (マイナス7cm) 体重51.2kg→51.2kg

	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
朝	・ナシ	・ROSA 半分 ・カフェラテ	・ナシ	・ROSA	・ご飯 ・みそ汁 ・ハム	・コーヒーゼリー	・ROSA
昼	・カップラーメン ・おむすび	・天津飯 ・ぎょうざ	・弁当 ・鳥そぼろ丼	・パン ・コーヒー ・スープ	・おむすび2個	・いなり寿司	・お好み焼き ・おこわ・春巻 ・サラダ
夜	・豚肉炒め ・ビール ・ROSA	・サーモン・サラダ ・ホルモン・みそ汁 ・ROSA	・ROSA	・巻き寿司 ・みそ汁	・豚肉・みそ汁 ・ブロッコリー ・ROSA	・サラダ ・みそ汁 ・ROSA	・カツ丼 ・うどん
間食	・チョコ・ナッツ	・アイス・ナッツ	・チョコ・クッキー ・ナッツ	・ロールケーキ	・チョコケーキ ・チョコ	・クッキー・カフェオレ ・ロールケーキ	・チーズケーキ ・クッキー

	8日目	9日目	10日目	11日目	12日目	13日目	14日目
朝	・ナシ	・ROSA	・クロワッサン ・ROSA	・ナシ	・ナシ	・パン	・ROSA
昼	・おむすび ・みそ汁	・天津飯	・パスタ ・サラダ ・シフォンケーキ	・カレー ・サラダ	・パン ・サラダ ・コーヒー	・おむすび弁当 ・お好み焼き ・カフェオレ	・BBQ ・サラダ ・ビール
夜	・ナッツ・キムチ ・ビール ・ROSA	・ステーキ	・鶏肉野菜炒め ・もずく・みそ汁 ・ナッツ・ROSA	・きゅうり ・鶏肉	・餃子・サラダ ・ちくわ ・ROSA	・アボカドサラダ	・カレー(ご飯なし) ・ROSA
間食	・わらびもち	・チョコ	・カフェオレ	・ROSA	・フランクフルト	・カフェオレ ・プチケーキ	