



LifeVantage®

〒108-0075 東京都港区港南2-16-4 品川グランドセントラルタワー9F
カスタマーサポート TEL : 03-6843-5979 LifeVantage.com

©2025 LifeVantage Corporation

250315JP.01 120250JP

MBアクティブログ

LifeVantage®

3ヶ月で心と体を最適化する

MBシステム活用法



PROVEN RESULTS
for success

健康的な選択を

MBシステムはアクティベーションの次なる進化。
革新的な2つの製品がより良い健康習慣の確立と
目標達成をサポート。
丈夫で健やかなあなたへ導きます。



最初にすることはビフォー (Before) 写真を撮ること。記録をとり続けてください。

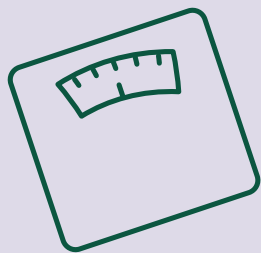
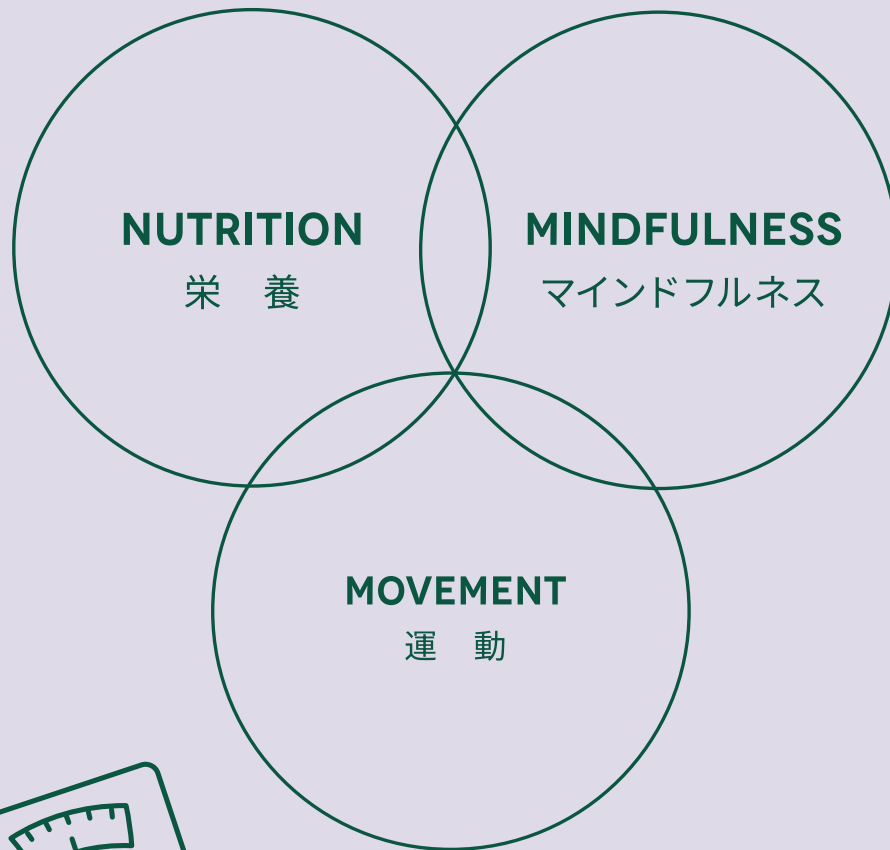
		1週目	2週目	3週目	4週目
身体の変化	現在の体重				
	体脂肪率				
	内臓脂肪				
	ウエスト				
	ヒップ				
	バスト(胸囲)				
行動の変化	運動など				
マインドの変化	睡眠の質など 感じたこと				
今週の振り返り 例) 朝食をパンからMBエンハンスと ヨーグルトの朝食に変えてみた。 腹持ちがいいので満足!この調子で頑張るぞ!					

		5週目	6週目	7週目	8週目
身体の変化	現在の体重				
	体脂肪率				
	内臓脂肪				
	ウエスト				
	ヒップ				
	バスト(胸囲)				
行動の変化	運動など				
マインドの変化	睡眠の質など 感じたこと				
今週の振り返り 例) 朝食をパンからMBエンハンスと ヨーグルトの朝食に変えてみた。 腹持ちがいいので満足!この調子で頑張るぞ!					

		9週目	10週目	11週目	12週目
身体の変化	現在の体重				
	体脂肪率				
	内臓脂肪				
	ウエスト				
	ヒップ				
	バスト(胸囲)				
行動の変化	運動など				
マインドの変化	睡眠の質など 感じたこと				
今週の振り返り 例) 朝食をパンからMBエンハンスと ヨーグルトの朝食に変えてみた。 腹持ちがいいので満足!この調子で頑張るぞ!					

MBシステムを用いた ウェイトマネジメント

成功の秘訣は
アクティベートされたライフスタイル



継続のステップ 3ヶ月は続けよう！



第1段階（第4～6週あたり）

強化とリセット

MBコアが活性化すると、MB エンハンスが腸内環境の正常化をサポートします。微生物叢の状態や食生活によっては、悪玉菌を減らし、善玉菌を再び定着させるのに時間がかかる場合があります。MBエンハンスは慣れるまで、1日分の目安量を何回かに分けて摂取すること、または少ない摂取量から徐々に増やすことを続けましょう。水分補給は絶対に忘れないでください。目標は、毎日少なくとも約2リットルの水を飲むことです。体重以外の変化も成功として喜びましょう。SMART目標※を守ってください。より良い選択をし、より豊かな活力を感じ、空腹感が減っていくでしょう。

※SMART目標：具体的(S)、測定可能(M)、達成可能(A)、関連性がある(R)、期限付き(T)の5つの要素を満たす目標設定の方法。これにより、曖昧な目標が明確で達成しやすいものとなります。



第2段階（第6～10週あたり）

バランスを整える

MBシステムを毎日摂取していると、身体がますますアクティベートされます。腸内バランスが整い、より多くの食物繊維に慣れてくるので、消化が良くなっていることに気づくでしょう。GLP-1と空腹ホルモンのバランスが整うと、心と体の結びつきが強まり、食欲がおさまるので、健康的で配慮の行き届いた選択ができるようになります。目標を見失わず、常に目標とのつながりを保ちましょう。まだまだ痩せたい気持ちがあったとしても、これまでにかかった時間を思い出してください。この進歩は、最適なアクティベーションとともに、長期間にわたる賢明な選択の結果なのです。



第3段階（第10～14週あたり）

アクティベーションの最適化

腸内微生物叢がより活発に働き始め、GLP-1の活性化が最適化されると、はっきりとした違いに気付くでしょう。空腹感や食欲が抑えられ、フードノイズ（食べ物からの誘惑）も遠のきます。GLP-1の最適化によって、食べ物との健康的な関わりが実現し、食べる量が自然と少なくなります。減量の結果には個人差がありますが、この段階になると、体組成の変化に気づき、服を着た時のフィット感の違いを感じ始めるはずです。



第4段階（第15週～）

アクティベートされた人生

製品を摂り続け、アクティベートされたライフスタイルを維持しましょう。それが、GLP-1を最適レベルに保つ秘訣です。長期的には、質の良い睡眠、活力の増強、安定した気分はもちろん、さらに多くのことがサポートされ、アクティベートされた人生を送ることができます。

健康的な食生活・食習慣

成功の鍵は、シンプルで健康的な食習慣にあると私たちは信じています。

美味しくてタンパク質豊富な食事でエネルギーを補給。

さらにMBシステムという秘密兵器の活用で、

目標達成をサポートします。

タンパク質メインの健康的な食事の割合

半分は
たっぷりの野菜を！

(じゃがいもなどのデンプン質を除く)

食物繊維・ビタミン・ミネラルを
豊富に！



良質な赤身の
タンパク質！

(魚・鶏肉・赤身肉など)

筋肉維持と健康に必須！



食物繊維を含む
炭水化物

エネルギーの補給と
腸内環境を整える！



1週間分のメニューを 考える際のヒント

健康的な食生活には継続がカギです。

週に1日、たとえば日曜日に、次の数日分の食事を準備しましょう。

以下のステップで進めると簡単です！

STEP

01

タンパク質を3～4種類選ぶ

鶏肉、赤身の牛肉、魚などの脂肪の少ないものを選びましょう。
毎週種類を変えると飽きません。

STEP

02

全粒穀物を1～2種類用意

玄米、キヌア、全粒粉パンなどがおすすめ。
まとめて炊いて 時間を節約！

STEP

03

フルーツを2～3種類取り入れる

リンゴ、ベリー類、オレンジなど、
食事にも間食にも使えるものを選ぶのがポイント！

STEP

04

野菜を3～5種類加える

色とりどりの野菜を選ぶと、栄養バランスが良くなります。
冷凍野菜と組み合わせるのも◎

STEP

05

健康的な脂質を取り入れる

オリーブオイル、ナッツ、アボカドなどを活用しましょう。
調理やトッピングに便利！

Check!!

まとめ調理が時短のコツ！

玄米や鶏肉をまとめて調理しておけば、
お弁当や日々の食事に便利！

運 動

できる範囲で動きましょう。

健康的にアクティブでいるための、簡単なコツをご紹介します。

手軽に体を動かす方法

POINT

01



食後は10分

ウォーキングでリフレッシュ！

POINT

02



電話中は座らず

立つ or 歩くのがオススメ！

POINT

03



ストレッチで

体をしなやかにキープ！

POINT

04



運動する時間

あらかじめ決めておきましょう

運動を続けるための ちょっとしたコツ

「運動が大事なのはわかってるけど、続かない…」という方へ

継続のためのヒント

ヒント

01

友だちに声をかける

一緒にやればやる気アップ！

ヒント

02

好みのクラスを探す

楽しめるフィットネスクラスを選ぶと、継続が楽しみに！

ヒント

03

自然を活用する

近所の散歩道や毎日通勤で通る道でもリフレッシュできるコースを選ぶ。

ヒント

04

アプリやオンラインを活用

モチベーションを高めてくれるアプリやオンラインレッスンを試してみる。

ヒント

05

チャレンジに参加

コンテストやイベントに参加して目標を作ると続けやすい！

ヒント

06

成功パターンを作る

リマインダーを使って日々の生活に組み込む。

ヒント

07

音楽やポッドキャストで気分を上げる

ポッドキャストや音楽を聴きながら行くと、
運動時間がより楽しく感じられます。

まずはゆっくりスタートでOKです。

完璧を求めず、ちょっとずつ前進するのが大切！

事前に計画を立てて、自分の生活に合ったSMART目標を設定すれば、

新しい運動習慣が身につくようになります。

マインドフルネス

変化を促すための健全な心の在り方を築きましょう。
ポジティブな思考を維持し、効果的にストレスをコントロールする方法、
そしてマインドフルネスを健康管理の一環として
取り入れる方法を模索してください。

マインドフルな生活を育むために

POINT

01



日記やこのMBアクティブログを
活用して、
1日の出来事を振り返る

POINT

02



毎日5分間
意識を呼吸に向けた
マインドフルネス呼吸を行う

POINT

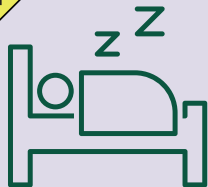
03



日中、ふと立ち止まって
「自分の気分はどうだろう?」と
問いかける

POINT

04



十分に休息できる
睡眠を優先する

侮れない睡眠のチカラ

質の高い睡眠は、想像以上に健康に良い影響をもたらします。
1日を締めくくる質の高い睡眠をとるためのコツをご紹介します。

コツ
01

一貫したルーティンを作る

体は規則正しいリズムを好みます。
平日も週末も同じ時間に寝て起きることで、自然と「寝る時間」を体に覚えさせることができます。

コツ
02

室温を涼しく保つ

涼しい環境の方が、深く眠ることができます。寝る前に室温を18℃に設定してみましょう。
(ただし、18℃が寒すぎると感じる場合は無理をしないでください。)

コツ
03

カフェインを控える

コーヒーやエナジードリンクが好きな人も多いですが、カフェインは体内に長く残るため、寝る前には避けるのがベスト。特にカフェインに敏感な人は、昼12時以降はデカフェ(カフェインレス)に切り替えると、寝る時間にスムーズにリラックスできます。

コツ
04

ベッドは「寝るための場所」にする

ベッドは「睡眠のための聖域」と考えましょう。ベッドでNetflixを見たり、スマホをいじったり、仕事をしたり、食事をしたりしないようにすると、脳が「ベッド＝寝る場所」と認識しやすくなります。

コツ
05

無理に寝ようとしない

寝ようとしても寝付けなときは、無理に布団の中で頑張らないことが大切です。布団の中でゴロゴロせず、一度ベッドを出て、別の部屋でリラックスできること(読書やストレッチなど)をしてみましょう。ストレスを感じずに、自然と眠くなるのを待つ方がスムーズに眠れます。

コツ
06

光に気をつける

私たちの体内時計(サーカディアンリズム)は光に敏感です。寝る前にスマホやパソコンのブルーライトを避けることが大切。また、朝や日中にしっかり日光を浴びると、体内時計が整い、夜に自然と眠くなります。

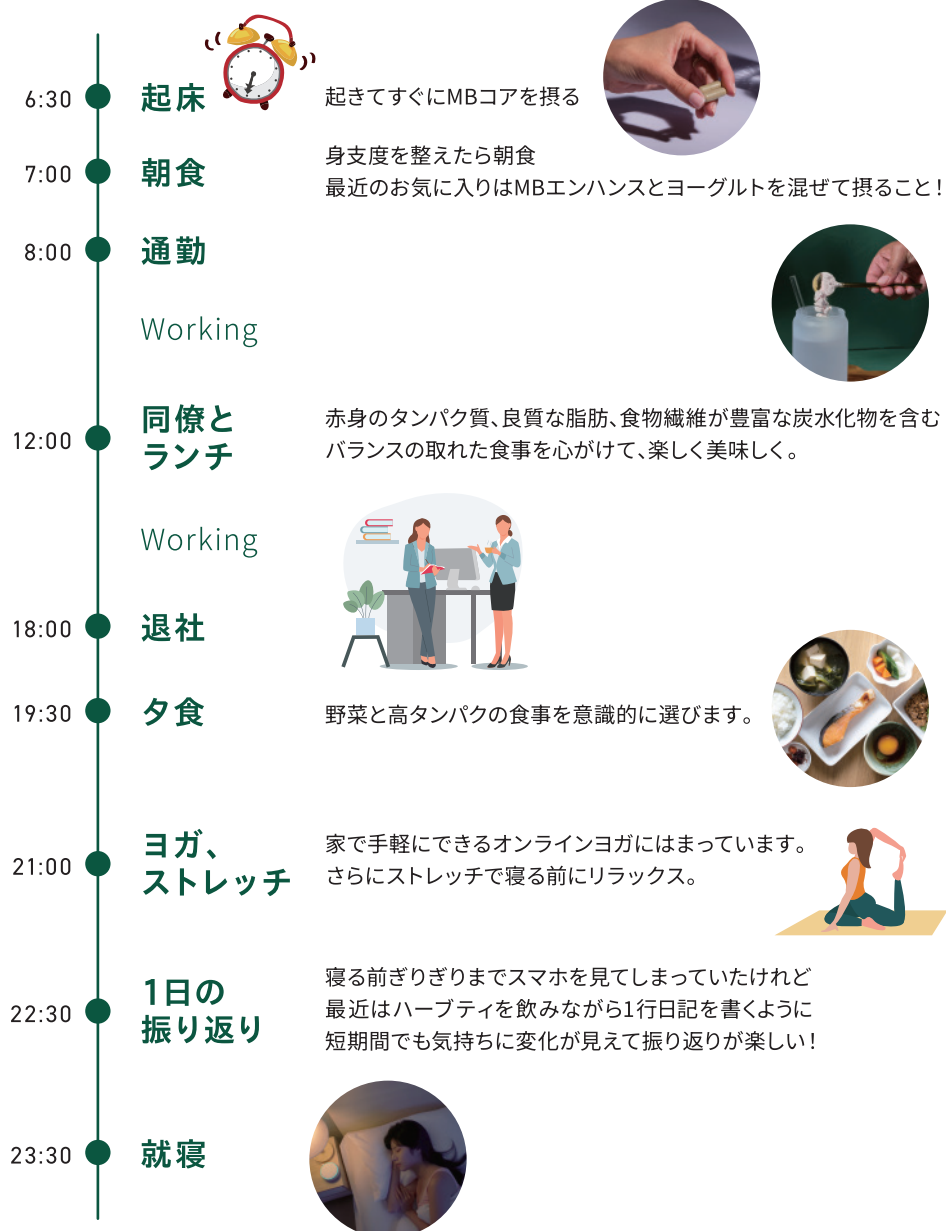
コツ
07

ゆったりとした夜の時間を作る

寝る1時間前からは、リラックスできる時間を過ごしましょう。テレビや仕事を避け、軽いストレッチや読書をしたり、家族や友人と会話を楽しんだり…日々の習慣が、体に「寝る時間が来た」と教えてくれるので、スムーズに眠れるようになります。

小さな工夫を積み重ねて、質の高い睡眠を手に入れましょう!

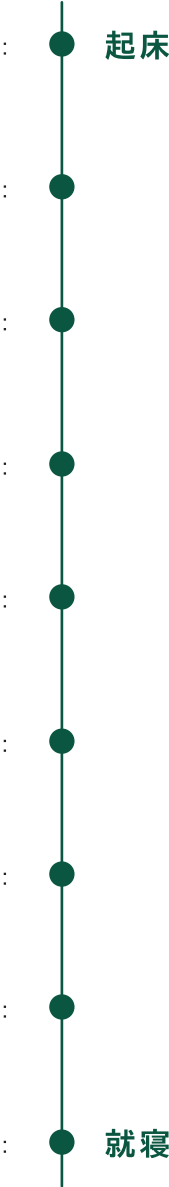
おすすめの1日の過ごし方 ①



おすすめの1日の過ごし方 ②



あなたの1日の過ごし方 ①



あなたの1日の過ごし方 ②

