

体重が増える！年末年始の対策に

1年で1番太ってしまう年末年始。とってもこわ~い時期。
自分の意志とは関係なく、食べて飲んでの1ヶ月間。
…気が付いたら体重が、脂肪が。

「しまった！」と後悔する前に、ポノラートで解消しておきましょう。



知って得するポノラートの上手な使い方（外食編）

Q：外食のある日は、ポノラートの飲む回数を減らした方がいい？

A：減らさず、お出かけ前に飲んでください。

理由は2つあります。

食べすぎ、飲みすぎを防止！

ポノラートは満腹感があるので、飲食の量を抑えることができます。

食べすぎた分はポノラートで燃やす！

外食で高カロリーは避けられません。外食の日もポノラートを飲んでおけば、摂りすぎてしまった分を今日飲んだポノラートが燃やしてくれます。

Q：でも、食べてまたポノラートを飲んだら、カロリーオーバーになりませんか？

A：ポノラートはただの低カロリーダイエットではないので大丈夫です。

1日にお飲みいただくポノラートの量が余分な脂肪を燃焼させるための「火力」になります。つまり、3杯より4杯、4杯より5杯の方が、より大きな火で燃やしていることになります。



?

