



コーヒーを飲んでスッキリやせよう!

今、コーヒーの成分である「カフェイン」と「クロロゲン酸」が注目を浴びています。この2つの成分は互いに作用しあって、身体の中の脂肪を燃やし、体温を上昇させます。

「カフェイン」と「クロロゲン酸」の2つがペアで含まれている食品は、なんと「コーヒー」だけとか。コーヒーファンにとって、これはうれしいニュースです。ウエイトオーバーの方も、冷え性の方も、コツを押さえて、上手に、そして、おいしく召し上がって下さい。

☺☺☺☺☺☺☺ ☺ ☺☺☺☺☺☺☺

① ホットコーヒーをブラックで飲む

- ★アイスにすると効果は半減します。
- ★90℃のお湯でコーヒーをいれると、2つの成分がよく抽出されます。
- ★砂糖は2つの成分の働きを押さえてしまいます。
- ★ブラックが苦手な方は牛乳を入れてオーレでどうぞ。

② 浅煎りの豆を飲みましょう

- ★カフェインの量＝浅煎りの豆(大) > 深煎りの豆(小)
- ★浅煎りの豆…オーガニック・ブルボン(ブラジル)
ハイマウンテン(ジャマイカ)
クリスタルマウンテン(キューバ)
ドミニカ・バラオナ(ドミニカ)
アメリカン用のブレンド
- ★特に香り成分が効果的と言われる豆
マンデリン(インドネシア)
ハワイコナ(アメリカ)

③ 3～4時間おきに、1日4～5杯飲む

- ★カフェインの効果は約3時間。常にカフェインが体内にある状態がよいのです。

④ 食後に飲む

- ★摂取した脂肪が、体内に蓄積される前に燃焼されます。

⑤ 入浴前・運動前に飲むと良い

- ★コーヒーを飲んでから入浴や運動をすると、飲まない場合よりも新陳代謝がよくなり、脂肪がより分解されます。

ご不明な点はおたずね下さい。詳しく説明いたします。