



STEP 1: 栄養の基礎作

1 日 当たり 30～60ml の VIBE を、午前と午後に分けてお飲みください。

- 240～300ml の水/ジュースと混ぜて飲む
- 胃腸が敏感な方は、徐々に推奨された量に増やしていきください
- 1 日 2 カプセルのエファコーを、食事 10～15 分前にお飲みください

STEP 2: ウェルネスの目的に集中

ウェルネスの目的によってエニーバ製品を調整してください。

下部の製品使用ガイドをご参考にしてください

最高の結果を得るために

栄養の基本となる VIBE を毎日飲むことを継続してください。最初の 1 ヶ月は 3 種類以上のエニーバ製品を同時に利用しないでください。製品を追加する場合は、1～2 週間間隔をあけて 1 製品ずつ追加しましょう。栄養サプリメントやプログラムを始める前にはかかり付けの医師または専門家に相談することをお勧めします。

エニーバヘルス製品ご利用の皆様へ、

「VIBE と他にどの製品を飲むとベストなの？」と頻りに聞かれることがあります。こちらが私の考えです。適切な準備と「栄養の条件」があなたの理想の健康に近づくサポートをしてくれます。あなたの身体は適切な栄養があればどうすればいいのかわっています。なので、私たちはそのチャンスを与えるだけなのです。

もし、健康において緊急・重大な状態であれば、医師に相談してください。私はいつも、栄養サプリメントプログラムを始める前は、医者または専門家に相談することをお勧めしています。なぜなら各人それぞれ必要な栄養が異なるからです。エニーバヘルス製品は、これらの必要とされる栄養素を導く助けとなるかもしれません。エニーバヘルス製品は、疾病の治療、治療または予防のためではありません。

兄弟アンドリューと私は、あなたのウェルネスへの旅の幸運を祈っています。

医学博士.ベンジャミン・ベックラーより

各身体の部分をサポートする栄養サポート:*

本内容は医学的アドバイスではなく、教育目的です。

健康の目的	ステップ 1		ステップ 2	ステップ 3	ステップ 4
一般の健康：成人		+	・ ビタミン D3 ・ ナチュラルホエイプロテイン ・ レスヴァンテ	4 ドロップパー 専用スプーン 2 杯 30 ml	・ 午前中 ・ 午前中 ・ 空腹時
一般の健康：キッズ		+	・ VIBE キッズ	30 ml	・ 午前中
体重マネジメント		+	・ ナチュラルホエイプロテイン ・ ライフクレンズ ・ ナイトタイムリリース ・ コレステロールヘルス ・ グリーンコーヒービーン	専用スプーン 2～4 杯 専用スプーン 1～3 杯 15 ml 30 ml 2 カプセル	・ 午前と午後に分ける ・ リンゴジュースと混ぜる ・ 就寝 2 時間前 ・ 食事 5 分前 ・ 午前と午後に分ける
心臓		+	・ コエンザイム Q10 ・ レスヴァンテ ・ コレステロールヘルス ・ ATP プロ(D リポース)	15～30ml 30 ml 30 ml 専用スプーン 1～2 杯	・ 午前と午後に分ける ・ 空腹時 ・ 食事 5 分前 ・ 午前と午後に分ける
神経系統・ボケ防止		+	・ コエンザイム Q10 ・ ビタミン D3 ・ レスヴァンテ	15～30ml 4 ドロップパー 30 ml	・ 午前と午後に分ける ・ 午前中 ・ 空腹時
血糖値		+	・ ヴァンクロジン ・ ビタミン D3 ・ ビタミン B コМПレックス ・ レスヴァンテ	5～10ml 4 ドロップパー 15 ml 30 ml	・ 昼食・夕食 10 分 ・ 午前中 ・ 午前中 ・ 空腹時
エネルギー & 筋肉		+	・ 液体マグネシウム ・ マッスルエイド ・ ビタミン D3 ・ ATP プロ(D リポース)	15～30ml 20 ml 4 ドロップパー 専用スプーン 1～2 杯	・ 午前と午後に分ける ・ 午前と午後に分ける ・ 午前中 ・ 午前と午後に分ける
関節		+	・ フレックス ・ ジョイントザイム ・ ビタミン D3	30～60ml 2～3 カプセル 4 ドロップパー	・ 午前と午後に分ける ・ 空腹時 ・ 午前中
視力・目		+	・ アイヘルス (黄斑の健康)	30 ml	・ 午前中

健康の目的		ステップ 1	ステップ 2	ステップ 3	ステップ 4
	女性の健康		必要に応じて製品を追加してください	- カルマグ 60ml - ビタミン D3 4 ドロッパー - プロバイオティック 2 カプセル	- 水 60〜360ml と混ぜる - 午前中 - 朝食 10 分前
	男性の健康／前立腺			ナチュラルプロステートヘルス (ノコギリヤシ + その他成分) 4 カプセル	午前と午後に分ける
	骨			- カルマグ 30ml - ビタミン D3 4 ドロッパー - ストロンチウム 30ml - セルレディミネラル 30ml	- 午前と午後に分ける - 午前中 - 午前と午後に分ける - 午前と午後に分ける
	消化系／腸 *胃潰瘍の方はダイジェスト Ez を使用しないでください。			- プロバイオティック 2-4 カプセル - ダイジェスト EZ 2-4 カプセル 胃潰瘍がある場合は、ダイジェスト EZ を使用しないでください。 - カルマグor セルレディ 30ml	- 朝食 10 分前 - 食事と一緒に - 空腹時
	ストレス			- ビタミン D3 4 ドロッパー - ビタミン B コМПレックス 15ml - トレースミネラル 15ml	- 午前中 - 午前中 - 午前中
	潤いのある肌			- レスヴァンテ 30ml - ノリッシングフェイシャルスプレー 2-3 スプレー - ナチュラルサロンパック 毎日 ボディーソープ、シャンプー、コンディショナー	- 空腹時 - シャワー後 - お風呂/シャワー時
	免疫機能			- ビタミン D3 4 ドロッパー - 液体亜鉛 10ml - プロバイオティック 2 カプセル - ビタミン C 7.5ml	- 午前中 - 食事と一緒に - 朝食 10 分前 - 午前中
	クレンジング			- ライフクレンズ 専用スプーン 1〜3 杯 - バイオクロー(クロロフィル) 5〜15ml - プロバイオティック 2 カプセル	- リンゴジュースと混ぜる - 水 5〜240ml と混ぜる - 朝食 10 分前
	健康的な血圧 *すでに健康的な血圧値を維持するサポート			- 液体カリウム 30ml - カルマグ 30ml - ナチュラルホエイプロテイン 専用スプーン 2〜4 杯 - ビタミン B コМПレックス 15ml	- 午前中 - 午前中 - 午前と午後に分ける - 午前中 10ml、午後 5ml
	呼吸 & 酸素化			- ラング & サイネス 2 カプセル - プロバイオティック 2 カプセル - ビタミン D3 4 ドロッパー	- 午前中 - 朝食 10 分前 - 午前中
	フィットネス			- ナチュラルホエイプロテイン 専用スプーン 2〜4 杯 - マッスルエイド(修復) 10〜20ml - ヴァスキュラーアドバンテージ 専用スプーン 4 杯 - ATP プロ 専用スプーン 1〜2 杯	- 運動前・後 - 運動後 - 運動前 - 運動前・後
	ヘルシークッキング			- オメガ9 クッキングオイル 必要に応じて - オメガ 3-6-9 サラダオイル 必要に応じて	- 料理に - サラダやディッピングに