

その不調ミネラル不足かも？  
自然を濃縮したミネラルで巡るカラダへ

# “ミネラルバランス”チェック✓

## 生活習慣チェック

- 便秘または便秘気味
- 目がピクピクする
- よく足がつりやすい
- ストレスを感じやすい
- 気分が落ちやすい
- 疲れがとれにくい
- 骨や歯が弱ってきたと感じる
- 血糖値が気になる
- 心臓の鼓動が早いと感じる
- ハードに運動をしている
- 偏頭痛がある
- 生理痛がある

### Yesの数

0

素晴らしい生活習慣です。現状をしっかりキープされると思います。

A

1-6

マグネシウムが不足しているサインが出てきています。ミネラル摂取の習慣を意識していきましょう

B

7-12

とてもミネラル不足が考えられます。食事の見直しや生活環境の見直しが必要な状況になってきています。

C

## 食事習慣チェック

- 野菜より肉が好き
- 和食より洋食が好き
- 米よりパン派
- 脂っこいものが好き
- よく満腹まで食べる
- コンビニをよく利用する
- ファーストフードを食べる
- 甘い物をよく食べる
- 飲酒、喫煙をする
- 水を1日1.5ℓは飲めない

### Yesの数

0

素晴らしい食事習慣です。継続をされつつ、さらに良い状態を目指してみましょ。

A

1-5

少し食習慣を見直されるといいかもしれません。マグネシウムが不足しやすくなりつつあります。海藻・豆類などを積極的に摂るといいでしょう。

B

6-10

食事習慣の見直しが必要になっています。身体が改善を求めています。まずは和食に変え、水をしっかり飲む習慣から始めましょう。

C

## BaLancce -バランス- のおすすめの飲み方

A



10滴  
/日

素晴らしい習慣のあなた。是非キープしてってください。ただ、日々変化が多い世の中なので、備えつつ、より健康を育みましょう。

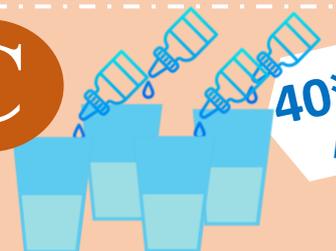
B



20滴  
/日

黄色信号の状況のあなた。身体がマグネシウムを求めています。できる改善から少しずつ食事、生活環境を整えていきましょう。

C



40滴  
/日

すぐにも習慣を変えていきましょう。まずはマグネシウムもしっかり摂りましょう。お腹が緩くなれば、20滴に減らしましょう。