



カラダが変われば「コロが変わる 毎日が変わる 未来が変わる」

あなたは何かダイエットしたいですか？

現在のあなたの体重と、目標とする体重に、非常な開きがあっても、恥ずかしがる事も、諦めてしまう事もありません。コスミックエンザイムを飲みながらファスティングを行う事で、十キロ以上のダイエットに成功して、人生を大きく転換された方は、たくさんいらっしゃいます。

「おかずを一皿減らすのも難しいのに、玄米と酵素と大根サラダだけなんて、続けられるかしら？」と言った声が聞こえてきそうですが、実際にやってみれば、思いのほか、空腹感はないものです。

私達をご提案させて頂くダイエットは、とてもシンプルで、ストイックなやり方です。中途半端なダイエット法ではありません。だからこそ、雑念に惑わされることなく、理想とする体重に最短距離で進む事が出来るのです。

でも、チャレンジする前に、お伝えしたい事があります。それは、ファスティングダイエットが、「寝ている間に脂肪が燃える」とか、「食べても食べても痩せていく」と言った、魔法のダイエットではないということです。

もしもあなたが、これまでに、そんな魔法のような効果

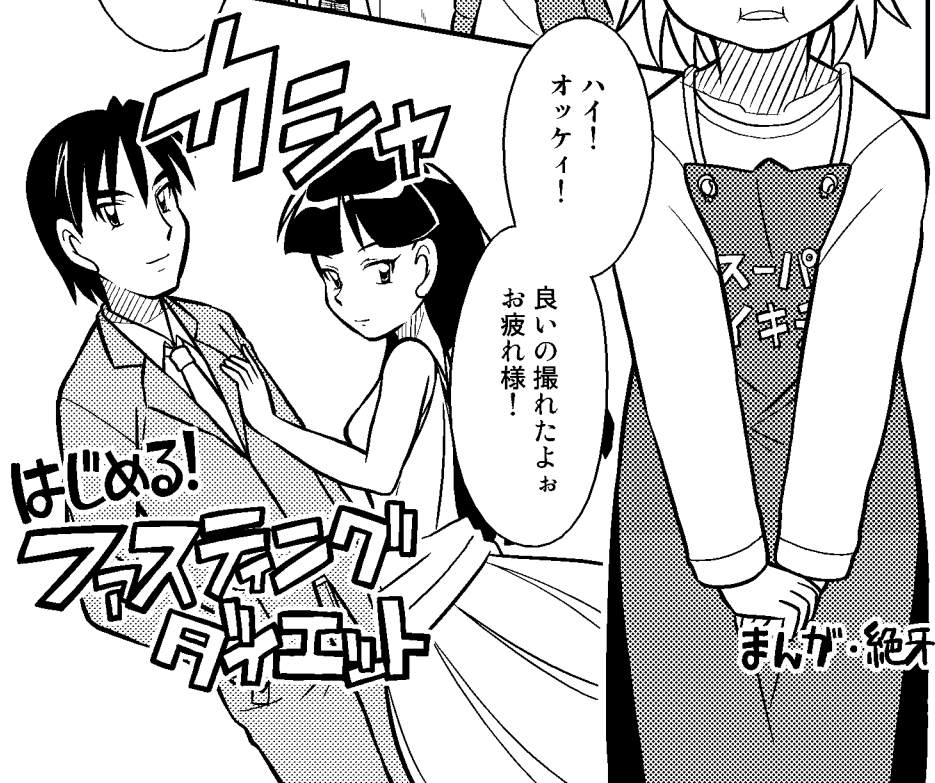
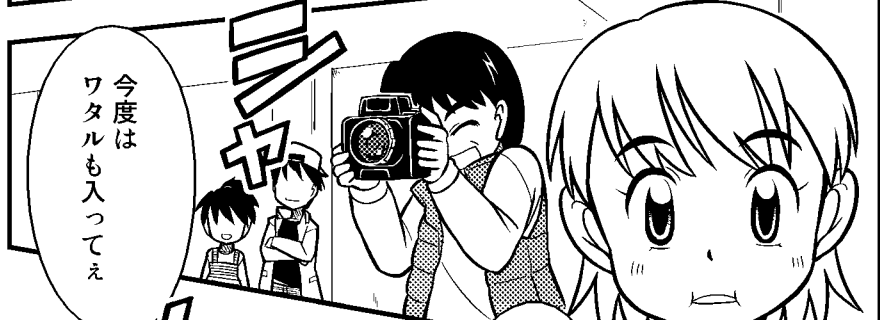
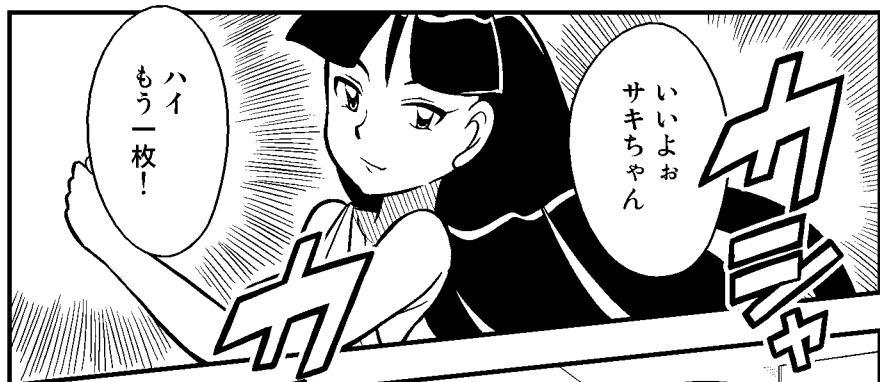
を宣伝するダイエット食品を購入されたことがあるのであれば、「世の中に魔法のダイエットはない」ということを、身に染みて実感されたと思います。

私共は、タレントさんやモデルさんとのお付き合いもありますが、「芸能人だけが愛用しているマル秘ダイエット食品」というものの存在など聞いた事がありません。むしろ、彼女たちは、地道に、一生懸命努力しています。

一度しかない人生です。魔法を探し求めて時間ばかり浪費してしまうのは、とても勿体ないことです。

幸いなことに、ダイエットは、例えばスポーツや音楽といった、特殊な才能を必要とする分野ではありませんし、運不運も関係ありません。体質により多少の違いがあっても、やり方さえ間違っていなければ、努力は確実に報われるのです。

もしもダイエットの試行錯誤を繰り返しているようでしたら、思い切って、ファスティングダイエットを試してみてください。人間、退路を断てば、大抵の事は出来るものです。読者の皆さまの成功を、神奈川は小田原の空より、祈っています。





あ、は
ハイ!!

よし!じゃあ
次の撮影行くぞ!
モデルは!?

やっぱり売れっ子は
すごいなあ...



私なりに輝けるよう
頑張れば...!

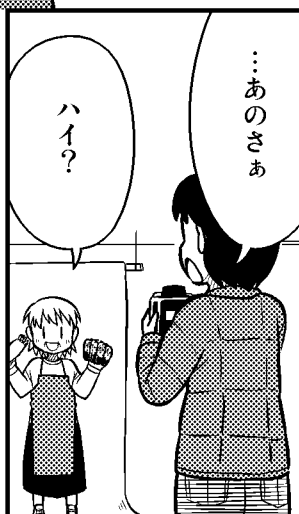
私は私だよ

スーパー
モデル



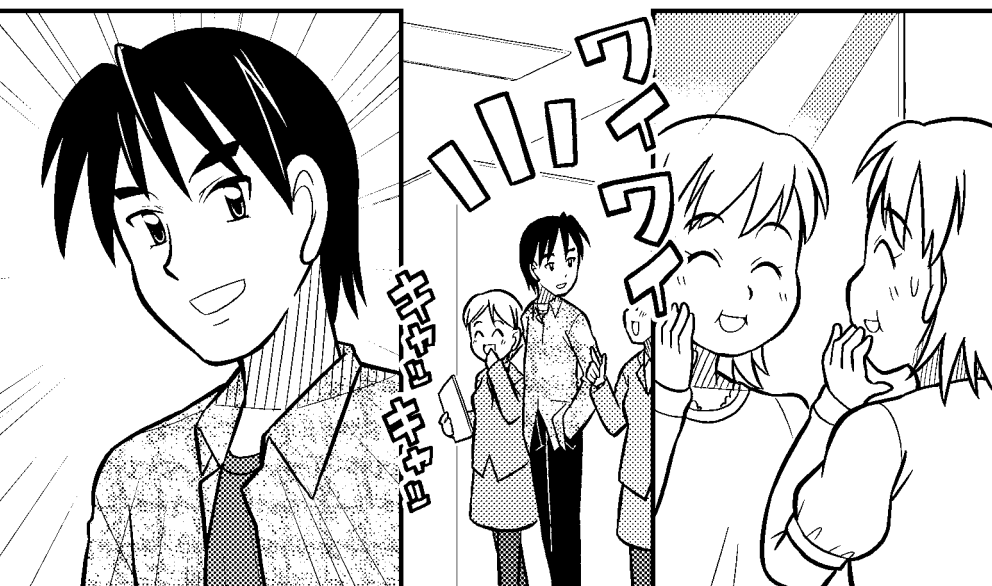
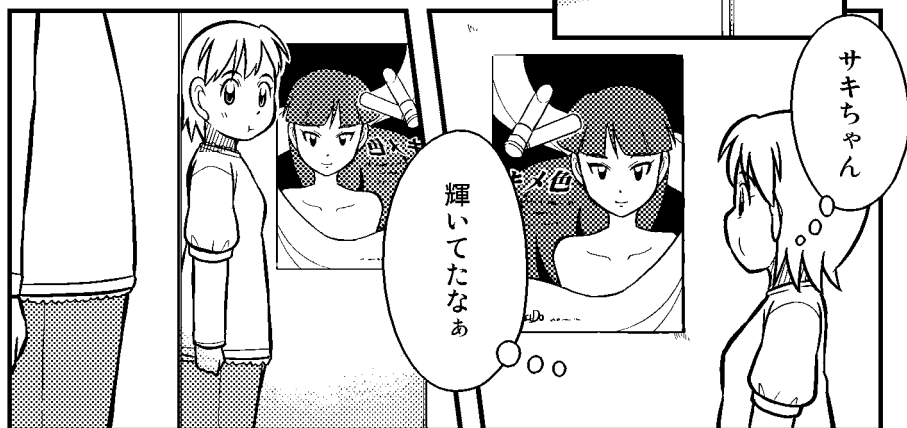
アンタじゃなくて
わがチヤをもっと
前に!

スーパー特売チラシ
の撮影なんだから
野菜が主役なんだよ!



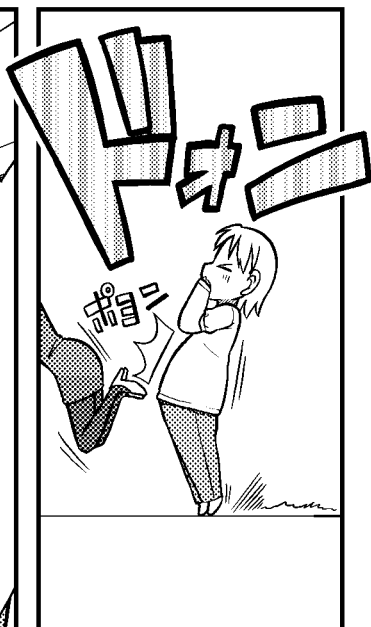
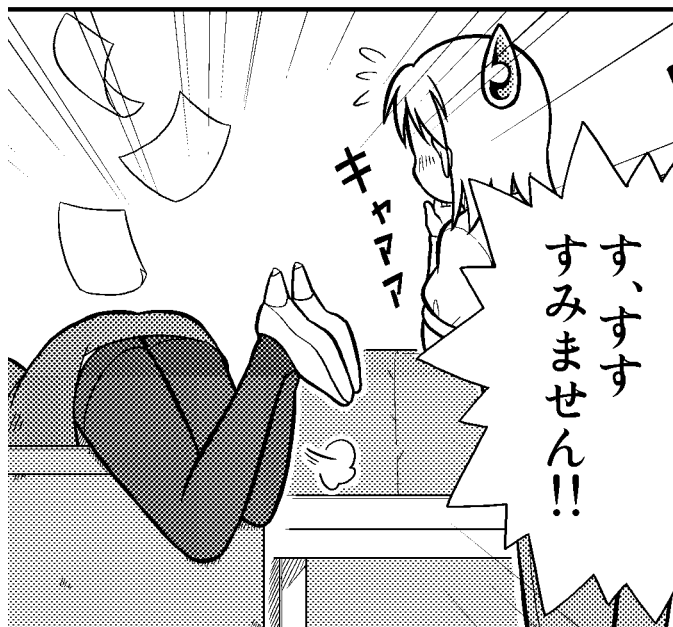
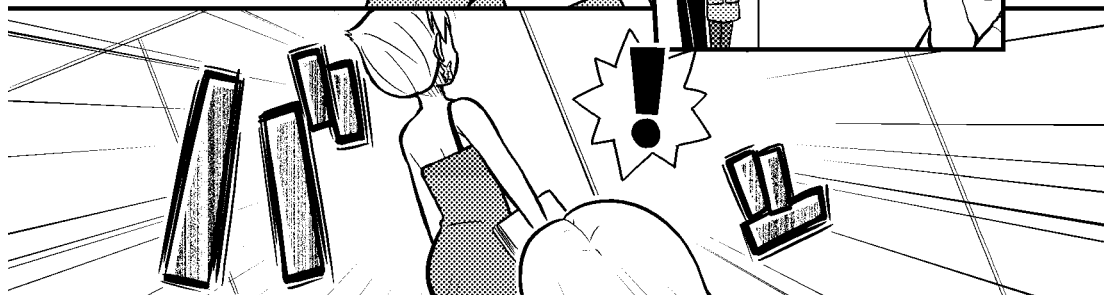
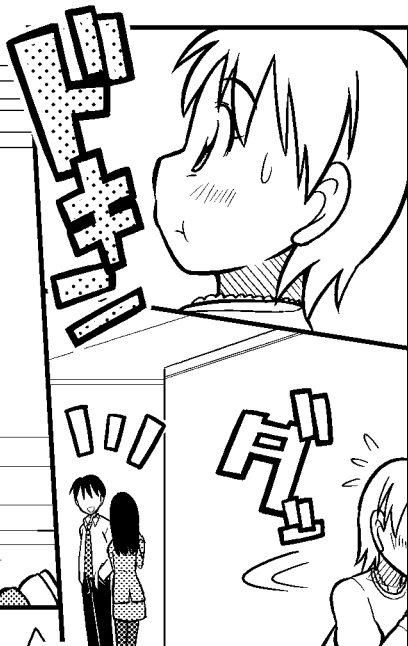
ハイ?

...あのさあ



私……わたし……

どうして
逃げるの……!?



いいいからとにかく
起こして頂戴!!



社長!?
申し訳
ありません!!

あと、廊下は
走っちゃいけません

若い娘が
はしたないわよ!

モニ子ちゃん

ごめんなさい

はあ—...

...

いっえ!
ホントに
おきれいです!

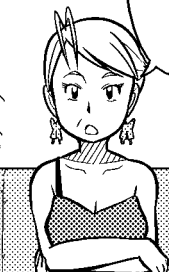


褒めてもお給金は
上がらないわよ?

いいえー社長って
キレイでスタイルも
良いなあって…

私のヤオに
何か
ついてる?

なあに?



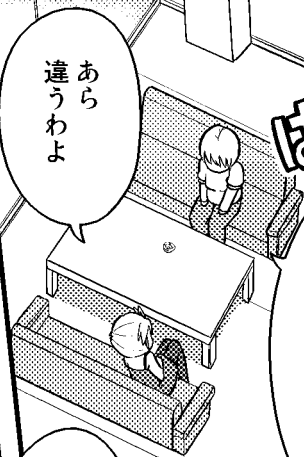
ええ!!



それでも私
若い頃は
肥満体型
だったのよ



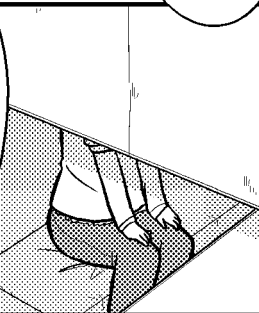
あら
違うわよ



はあ…

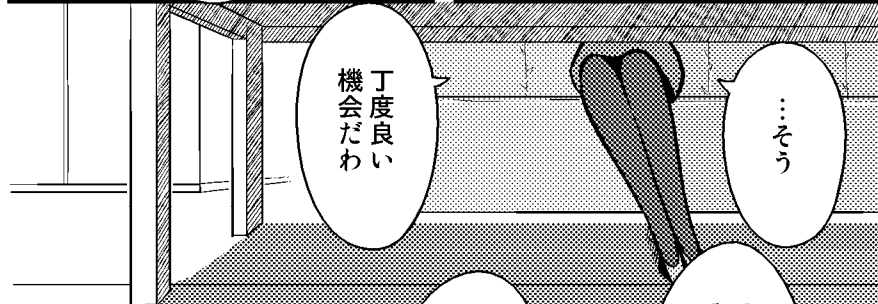
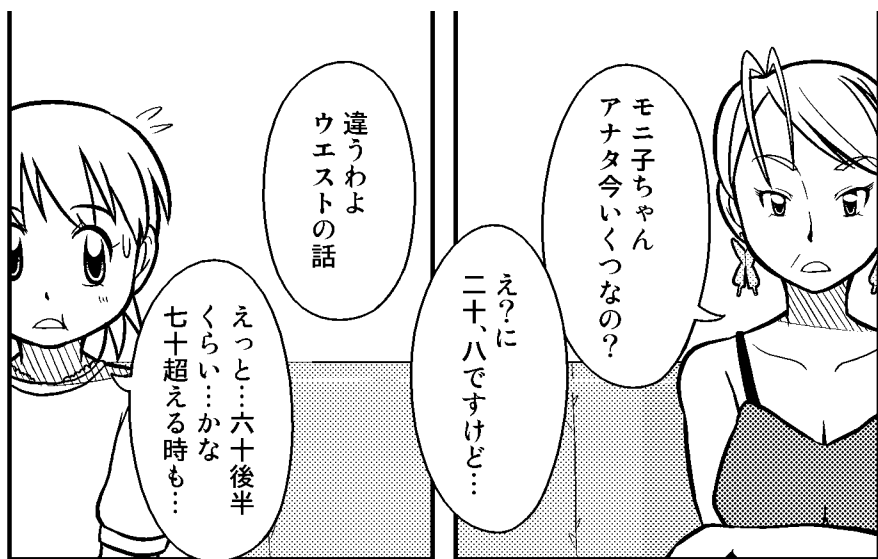
太らない体質の
人って羨ましいなあ…

だから必死になって
ダイエットもしたわ



皆、苦勞して
スタイルを
維持してるのよ





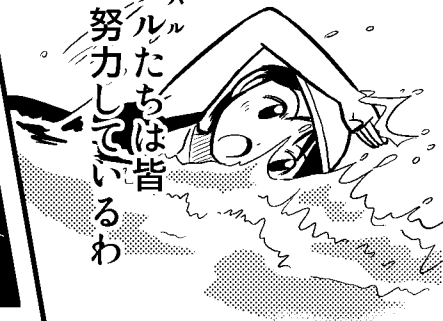
理想的なスタイルを
求めるなら



それ相応の努力が
必要だし



モデル^{ライバル}たちは皆
日々努力しているわ



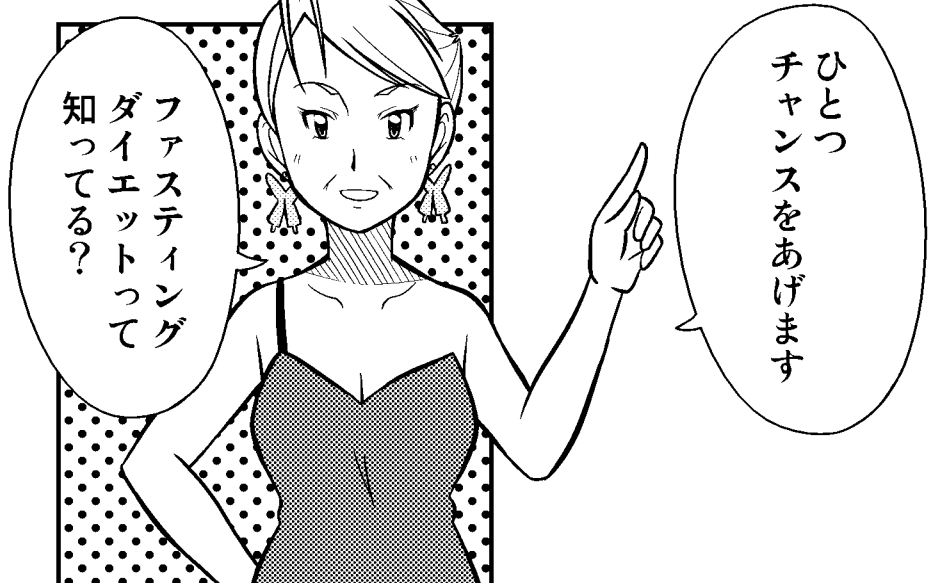
その競争に
ついていけないのなら
どの道、未来はないわ

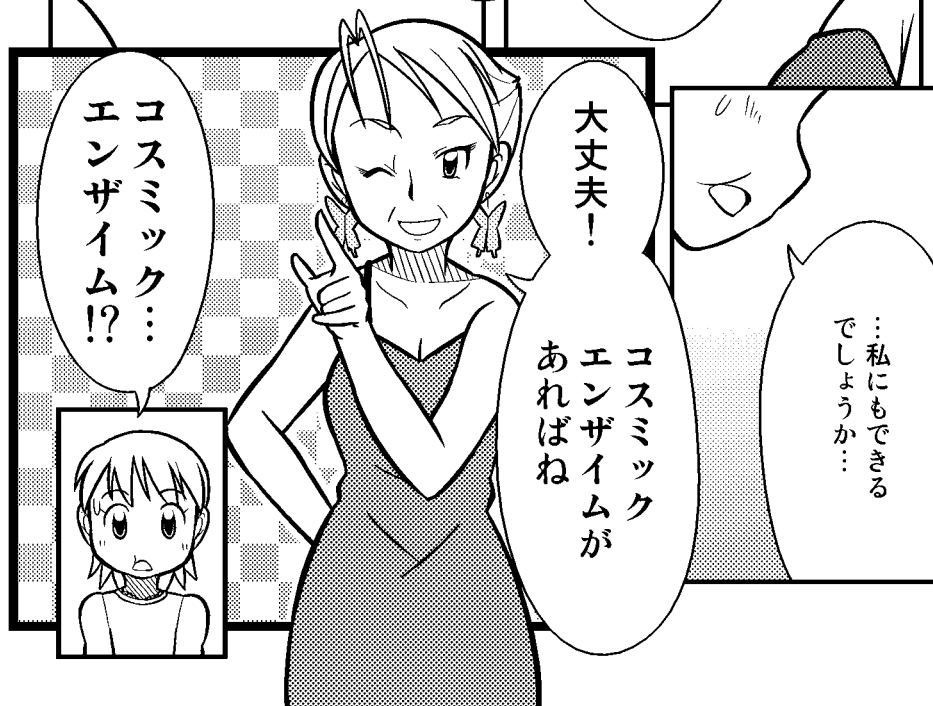


もう、この辺が
潮時じゃない？

やめるなら早い方が
アナタのためよ









酵素飲料って
飲み物なのね

コスミック
エンザイム
というのは

ふむふむ

■長年の肥満にさよなら出来そうです

■辛さもなく、短期間で
こんなに痩せられるなんて、驚きです

それに、社長の
言ったとおり

と体重が減っていくのは、うれしいです！

■毎日、ちや

■意志の弱い私にはぴったりのダイエット法です。

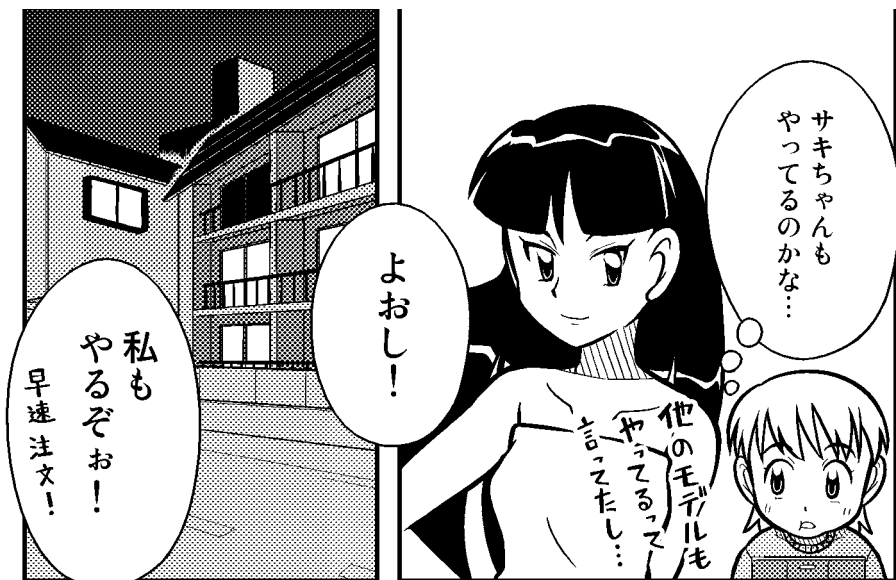
■お化粧のりもよくなり
エステに通う必要を感じなくなりました。

いろんな人が
やってるんだなあ

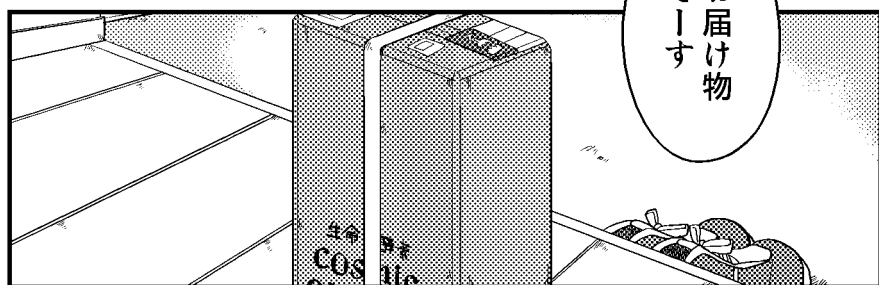
■肌の色つやが良くなったと言われて嬉しい。

たくさん
感想が出る





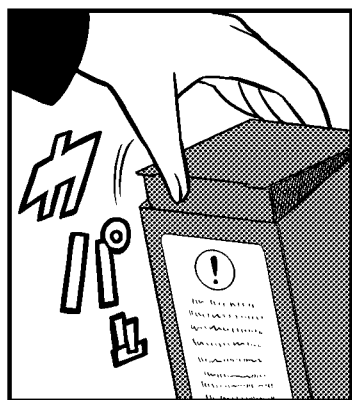
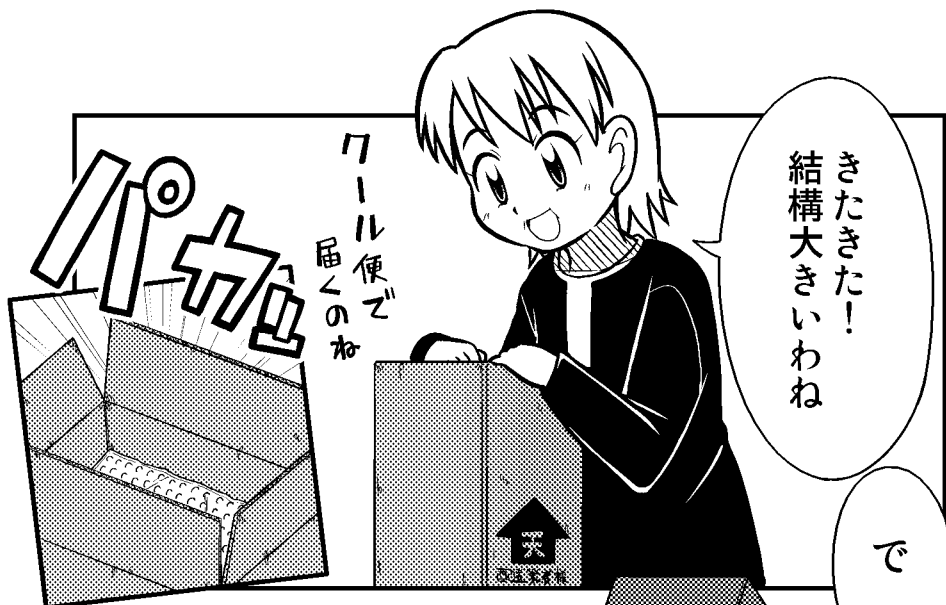
ピンポン

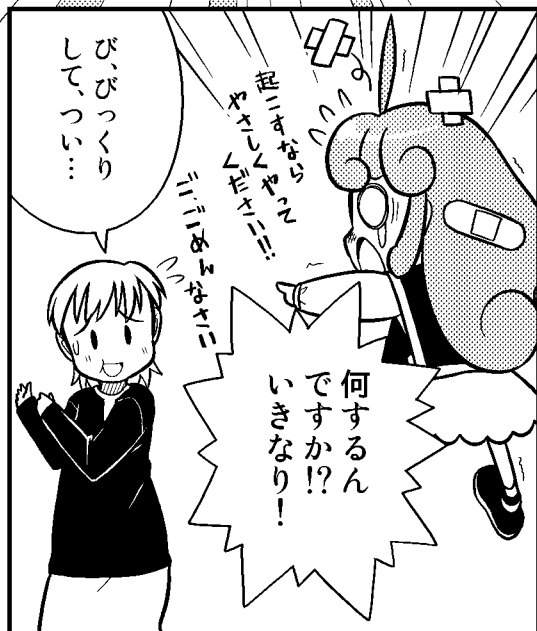
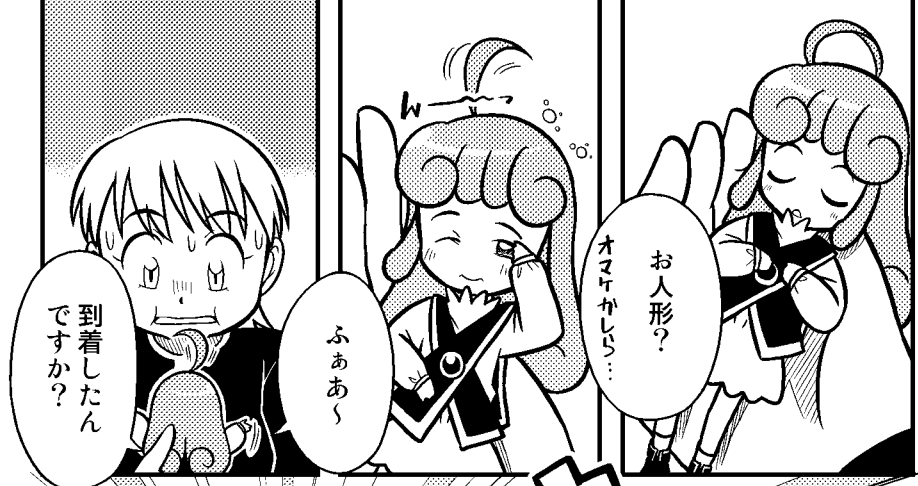



**コスミックエンザイムは、
クール便でお届けします!**

コスミックエンザイムは、クール便(冷蔵)でお届けしています。強力な酵素飲料であるコスミックエンザイムは、特に夏場の場合、常温での保存に加え、長時間の振動が加わると、中身の噴出やビンの破損といった恐れがあります。配送中は、そのリスクが高いため、クール便の利用が不可欠です。

酵素そのものは、常温で保存しておいても品質が悪くなるわけではありませんので(45度以下程度であれば)、ご注文下さったご本人様以外の方がお受け取りになる場合や、宅配ボックスに一時置きされても、クールで届いたからと言って、すぐに全量を冷蔵庫に移さなくても、そのまま冷暗所に置いておくだけで大丈夫です。







ダイエットに悩む方を
お助けする
酵素の精です!

私は
コス美!!

中身の確認は
されましたか?

通販で買物を
したらまず
確認を!

そんな事よりも

で
あなたは
一体誰なの?

よ、ようせい...!?

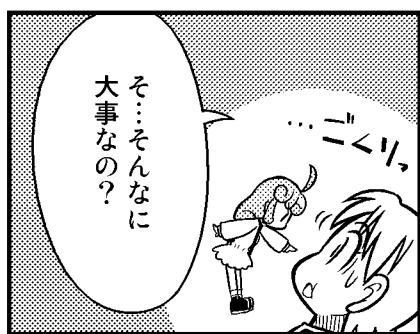
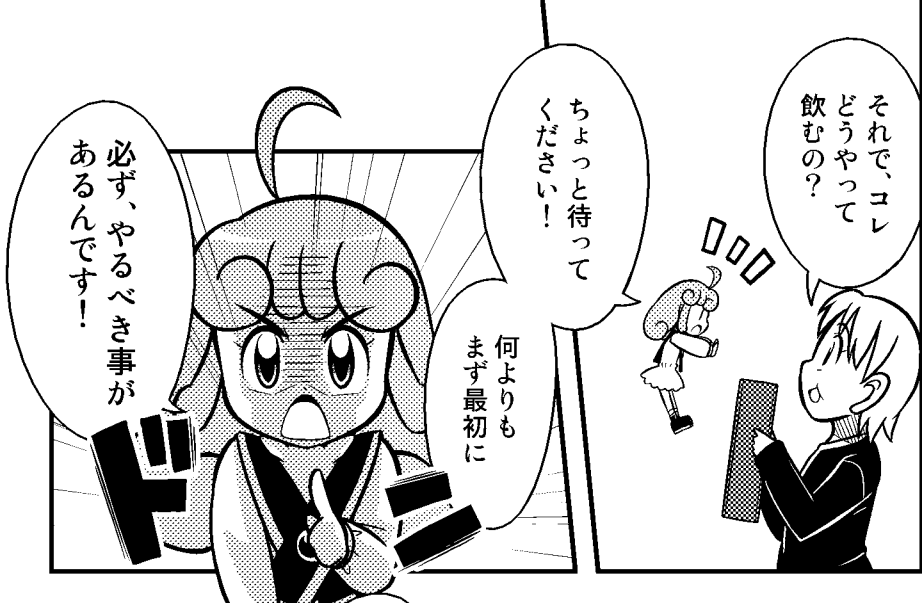
実際には付いて
きませんので!

ニのマンガは
フィクションです!

あ、ちなみに
コス美は

万が一、買った商品に
間違いがあったら
問い合わせして下さいね

え? ええ
一応は...



そして

最後に、開けた
キャップを閉めます！



…それだけ？

とても大事な
ことなんです!!

コスミックエンザイムは
強力な酵素飲料なのです

生き物と言うと
言い過ぎですが
生き物のように
活発ですので
ガスが発生します

それを常温で密封した
ままにしておく…

中身が噴出する
可能性があるのです！

全部のビン
のキャップを一度
開封するのです！

ですので、冷えて活性が
抑えられている
クール便の到着直後に



】注意！【1度開封してしまうと、返品ができなくなりますので
不安な場合は、1本開けて味を確認してから残りを開封してください

全部を冷蔵出来れば
良いのですが
常温で保存するなら
どうしてもガス抜きが
必要なのです！

すぐに飲まない分は
化粧箱に入れて
ダンボールに直しましょう

良いんです！

全部開けるの？
すぐに飲まない分も
開けて良いの？



立てるのは
冷蔵保存
でも同じです

できるだけ
涼しい場所に
必ず立てて
置いてください



玄関あたりが
良いでしょうか

常温保存は
陽の当たらない

以上の事を守れば
常温でも賞味期限まで
品質に問題ありません！

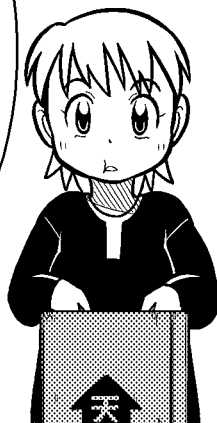


それ以前に中身が
もれ出す可能性も
ありますしね

ガス抜きが
できなくなります！

横にしたりすると
キャップの出入り口を
中身が塞いで

ふむ ふむ





コスミックエンザイムには、
粉末酵素（活性剤）がついています。

食品衛生法により、酵素飲料であっても、加熱
処理が義務づけられております。

しかし残念ながら、加熱殺菌することにより、
熱に弱い酵素は、ダメージを受けてしまいます。

その状態でも、常温保存には注意の必要がある
等、十分なチカラがありますが、弊社ではさらに、
酵素本来のチカラを発揮させるために、コスミック
エンザイムに、銀色の小袋に入った粉末の酵素
活性剤を入れて頂いております。

この粉末の活性剤を入れることで、加熱殺菌す
る前の状態に近づけることが出来るのです。

粉末の酵素活性剤は、コーンスターチ（とうも
ろこし）の繊維に、酵素を吸着させたものです。
お見苦しくて申し訳ないのですが、溶けきれず
に浮遊したり沈殿したりします。食物繊維ですの
で、一緒にお飲み頂いても、残されてもかまいま
せん。

コスミックエンザイムのお取り扱いについて
は、お客様には、お手数をおかけしてしまいます
が、いずれも、ホンモノを求めた故の結果である
と、好意的にご理解頂ければうれしく思います。

標準体重の目安

※女性の場合

身長(cm) 体重(Kg)

155 52.9

160 56.3

165 59.9

まずは標準体重を
目指しましょう!

健康的な体型こそが
真に美しい身体と
呼べるのですよ

痩せ過ぎるのは
良いプロポーション
とは呼べません!



1

痩せ過ぎは
厳禁です!

2



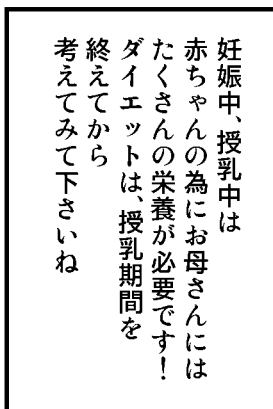
風邪などの場合
まず体調を戻すことを
考えてください

体調も戻り
薬の服用を
終えたら
はじめましょう

お薬に対しても
過敏に反応して
しまう可能性が
あります!

ファスティング中は
身体が敏感になりますので

薬を服用中は
ファスティングを
行わないで下さい!



妊娠中、授乳中は
赤ちゃんの為に
お母さんには
たくさん栄養が
必要です!
ダイエットは、
授乳期間を
終えてから
考えてみて下さいね

まず
赤ちゃんのことを
考えてあげてください!

3

妊娠中も
授乳中も
NGです!



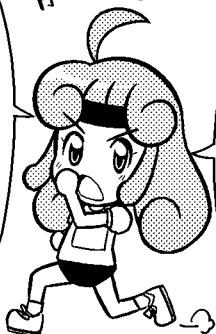
②、③、④の場合、コスミックエンザイムを飲む事自体には問題ありません

4

未成年者には
まだ早い！

成長期は多少
体重が増えて当然です！
それでも
気になるのですたら

むじろよ食べ
骨や筋肉を
しっかりつける！



運動をしましょう！
体育の時間をサボらず
真面目にやることです！

大人に
なってから
体育の時間の
ありがたみが
わかるのよねえ



5

何より
ご家族の理解を！

ファスティングは
かなりストイックな
ダイエットです

隠れてできるものでは
ありませんから
ご家族には、きちんと
了解をもらってください

特に
ご両親の方は
ご心配されますので



ひとり暮らしの
場合は
これまでの注意事項
をよく理解して
無理をせずに
行ってください！



あなたのお身体と会話してみてください。

コスミックエンザイムでのファスティングは、体重や身長、そして年齢だけではなく、体質やタイミング、運動量、お仕事や家庭環境、そして何より気持ちの持ち方などなど、様々な要因でお身体の変化や感じ方が人それぞれ違ってきます。

ファスティングという特殊な状況で、お身体は様々なシグナルを出し始めることが多いようです。それぞれのシグナルが、どんな意味を持つのか、素直な気持ちでお身体の声に耳を傾けてみてください。

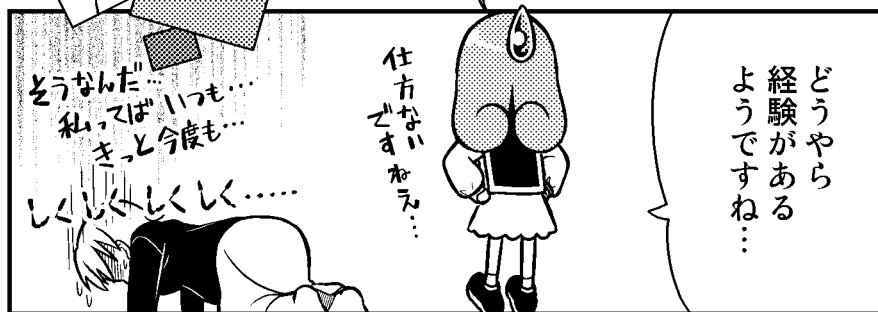
この漫画やテキストを参考にして頂きながらも、あなたにとって一番良い飲み方など、あなたのお身体が教えてくれることも多いはずです。

けれども、迷われたりご質問などありましたら、お気軽にモニコ堂までお問い合わせ下さい。

■お問い合わせ相談窓口

0465(57)0231(平日10時～17時)

info@monico.jp





願いを本気に。夢を現実に！

ファスティングダイエットを始めるとき、痩せるためのはつきりとした理由を自覚し直したり、叶えたい目標をあなた自身で設定することは、とても大切なことです。

思いを具体的に文字にしてゆく作業は、大変で面倒なことも知れませんが、ついつい、文字にする事を想像するだけで、終わらせてしまいがちです。

けれども、もしもあなたが、これまでにダイエットに失敗続きなのでしたら、頑張つて、文字にして欲しいのです。そのことで、あなたの願いが、確固たる「本気」に変換されます。

あなたの中で目覚めた「本気」は、口寂しさの誘惑に負けそうになったり、停滞でくじけそうになったとき、あなたを誰よりも支えてくれる、あなたにとって最高のダイエットサポーターとなるでしょう。

やる事ひとつ目は
これ
カラダの
家計簿!!



これはコスミックエンザイムを
買うと付いてくる
ミニノートなんです

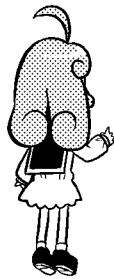


何か特別な
ノートなの!?



名前を書くと
何か起る
ノートとか?

普通のノートでは
ありますが、もしかしたら
素敵なノートになる
かも知れませんか



そのノートの一ページ目に
あなたが
「痩せなければいけない理由」を
書くのです!

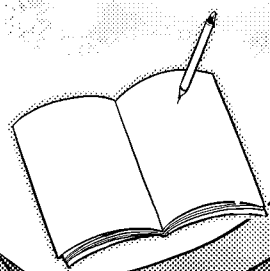


痩せなければ
いけない理由?



ただ漠然とダイエット
するんじゃないかと
それを仕事や
義務と位置づけて
取り組むのです

具体的な期限があると
なお良いですね
クリスマスまでにとか
バレンタインまでにとか
同窓会までにとか



モニ子さんには
何かありますか？



モ、モデルの仕事を
続けていくために
絶対に痩せないとい



いいですね！
では、それを
一ページ目に
書きましょう！

と水くらしいの
深刻さか
ある方が
燃えますね！



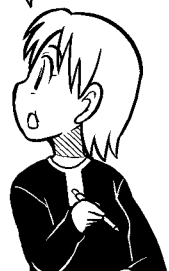
三
他人事
だと思
えて...

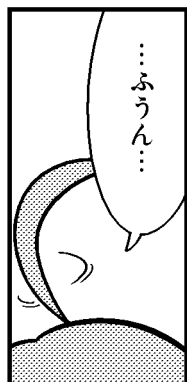


これは
目標を書くだけの
ノートなの？



明日からそれに
毎日、体重や体調の変化を
記入していくんです

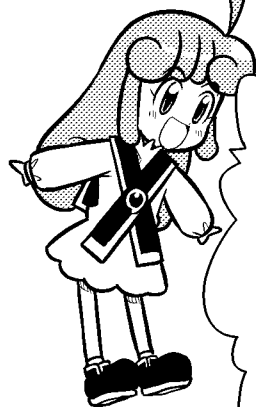






カチ

ピピピ
チュン
ピピピ
チュン



朝からはりきって
ますね!では
早速ですが

ファスティング
開始よ!!



さあ、今日から
いよいよ

ファスティング1日目

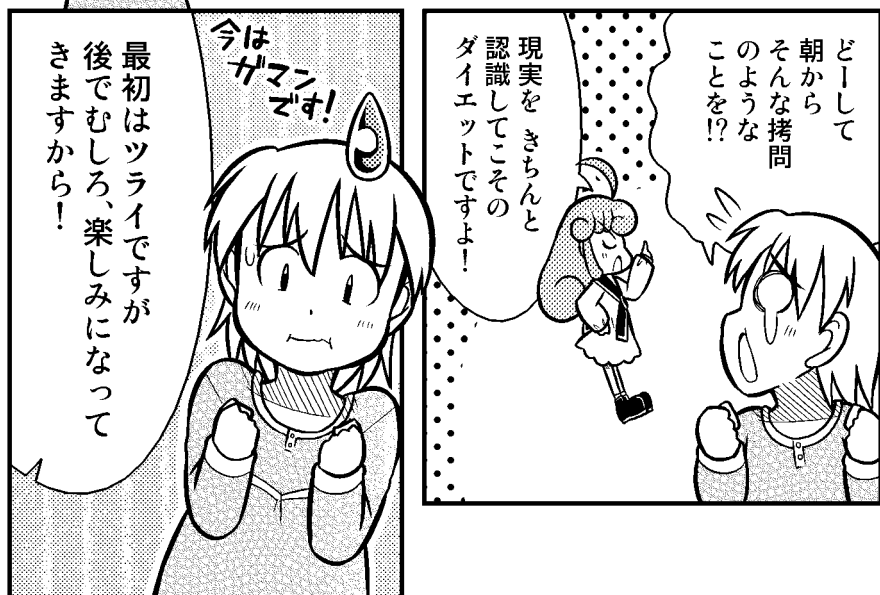
気持ちには
分かりますが
逃げてても
仕方ない
ですよ!

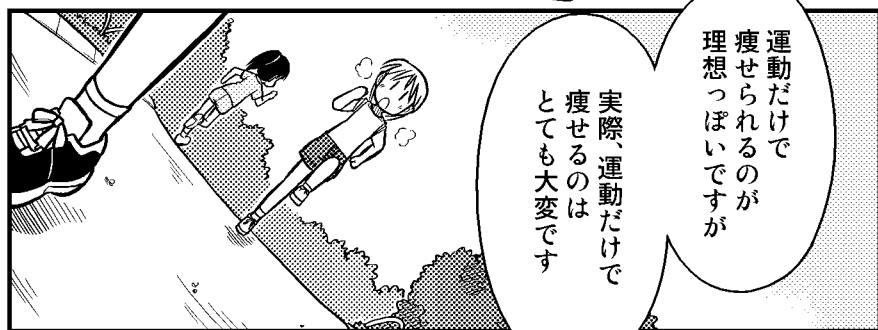
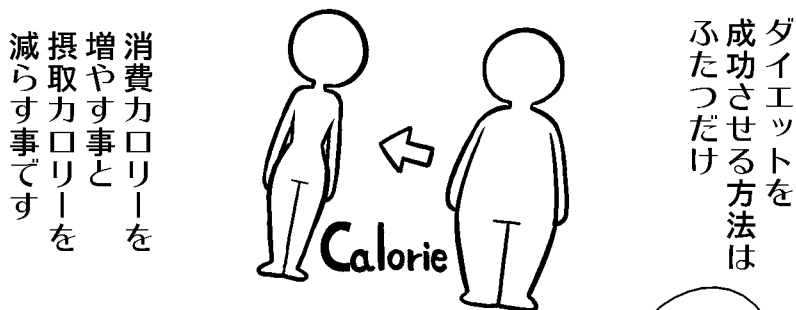


いやあああ

体重を量りましょう!





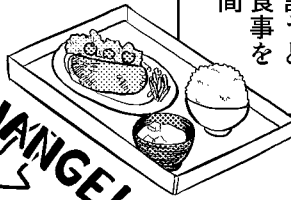
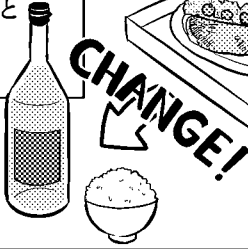




では、基本的な
やり方を説明
します！

簡単に言うと
毎日の食事を
一定期間

コスミック
エンザイムと
玄米に置き換える
だけです



コスミックエンザイムの
原液30ccを水で薄めて
一日に八回程飲みます



ごましおを
かけるくらいは
(OK!)

玄米は160グラム
(茶碗大盛一杯分程)を
お昼に食べます



…でも
それだったら

コスミック
エンザイムなしでも
できそうじゃない？

と水だけストイックに
やるんナリ





...と、
考えてしま
いますよね

痩せるだけなら
何も食わずに お水だけを
飲む『水断食』が手っ取り
早いかもしれません



摂取カロリーがゼロ
ですから最も短期間で
痩せられるでしょう



なんだ
たった私もそれ
やろうかなあ

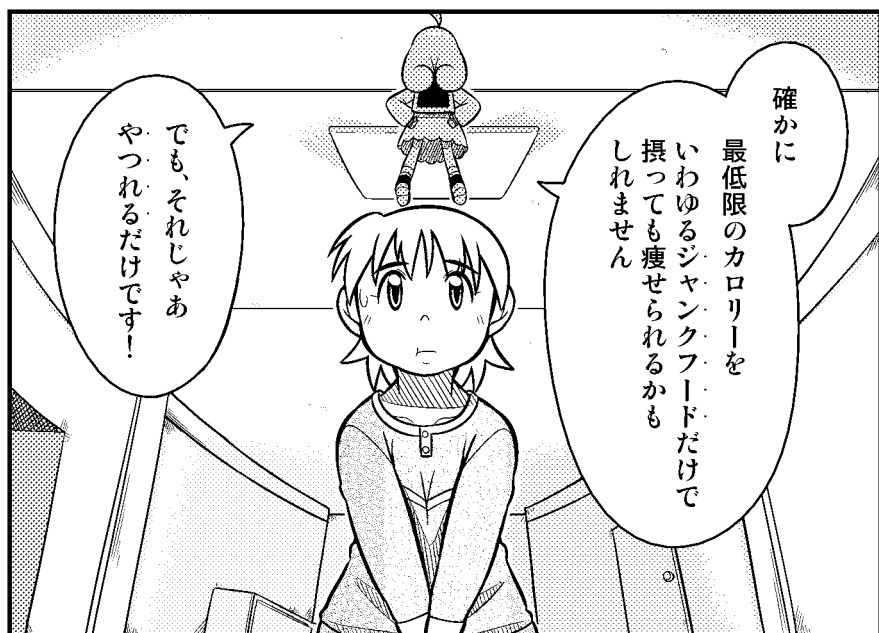
何を
言うん
ですか！



そんなのは
衰弱してる
だけです！

絶対に
はやらないで
下さい！

キケン
ぞ! ぞ!





美容!健康!

酵素をとり入れた
ダイエット

せつかく覚悟を決めて
ダイエットするんですから

衰弱

水断食

ジャンク
フード

不健康

ダイエット
の
みち

代謝を司る物質—酵素を
積極的に摂りながら酵素断食
『ファスティングダイエット』に
挑戦して欲しいんです!



コスミックエンザイムを使った
ファスティングダイエットで
体調や肌の調子が良くなった
という人は本当に多いです

酵素の積極的な摂取が
健康上とても有益だという
医師も増えています



コスミック
エンザイムは
もともと

酵素を使った
健康法の中で用いられた
酵素飲料です

単に
ダイエツトする
だけではなく

カラダの中に
長年溜まった
様々な
悪いモノを
落としつつ
自然な状態にして



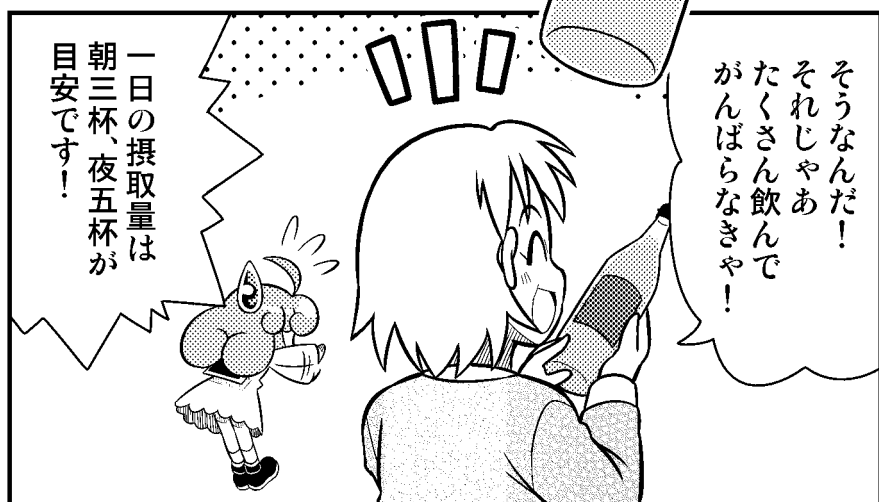
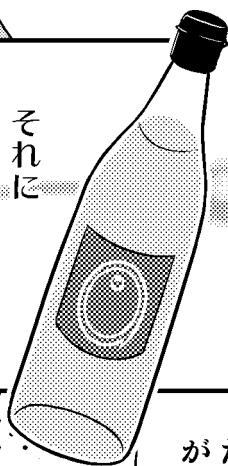
アナタのカラダを

アナタが最も
健康だった頃に
近づきたいのです



つまり、カラダの大掃除をしながら行うダイエットというわけです
単なるカロリー制限とは少し違うんです！

それに
コスミック
エンザイムは
甘くて美味しく
空腹感も
抑えられるので
リバウンド防止に
有効で
ダイエット成功も
近付きますよ！

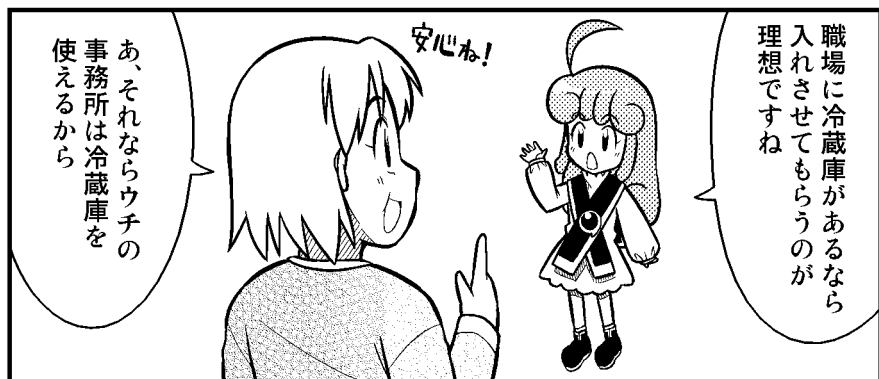
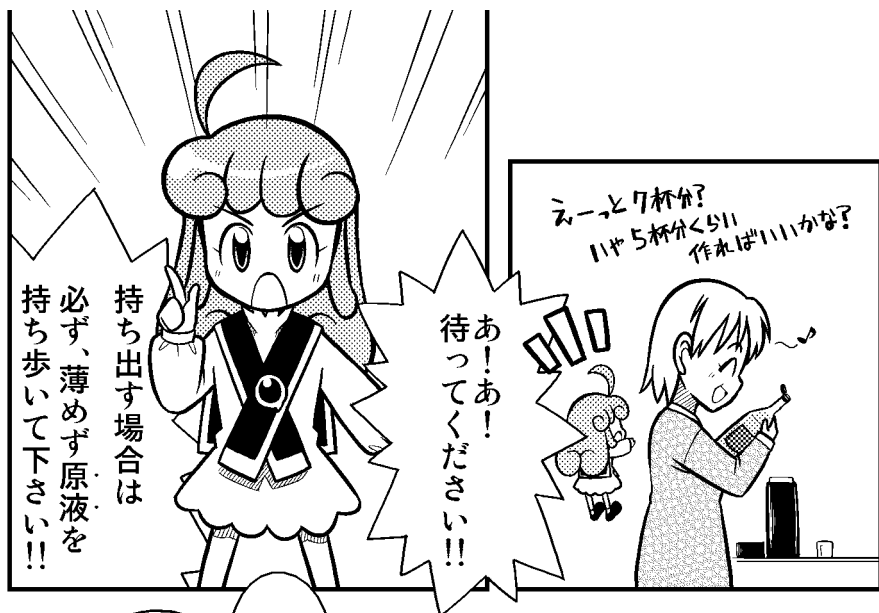


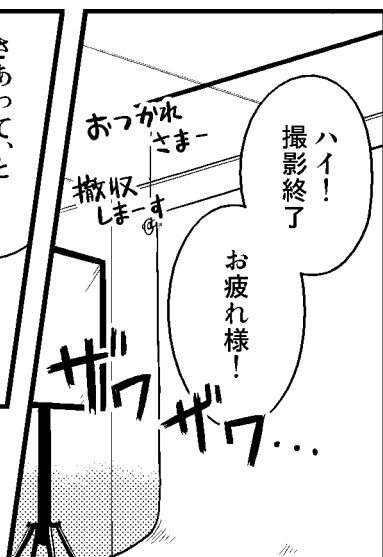
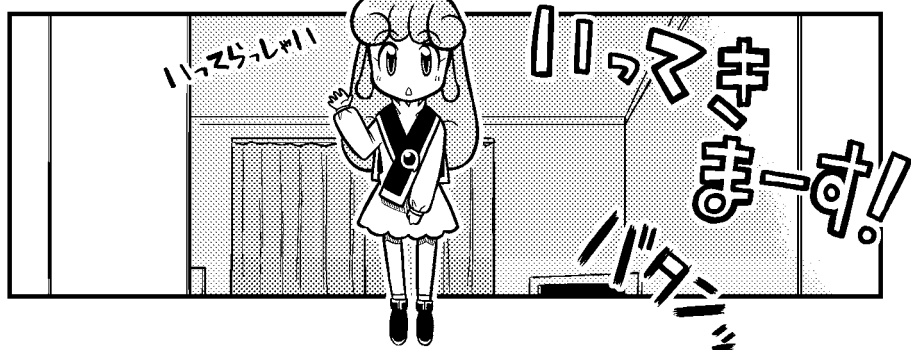
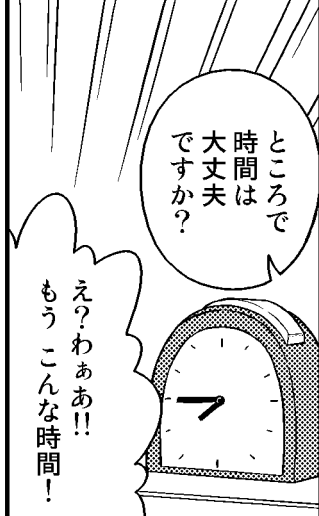
そうなんだ！
それじゃあ
たくさん飲んで
がんばらなきゃ！

一日の摂取量は
朝三杯、夜五杯が
目安です！





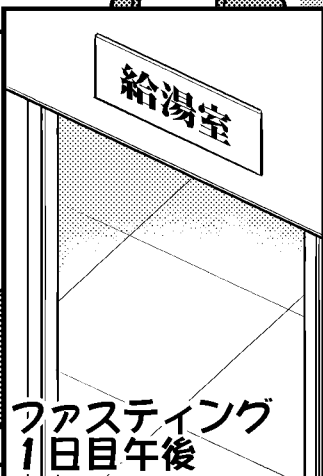








もしかして、顔の筋肉が
引き締まって小顔効果が!?





まったくもう...



ちよっと心配だったの
様子を見て来てみれば...

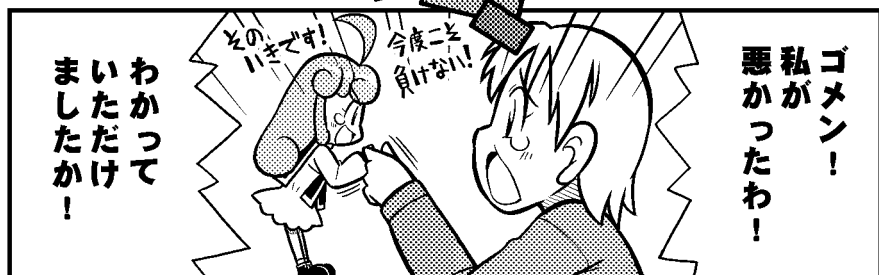
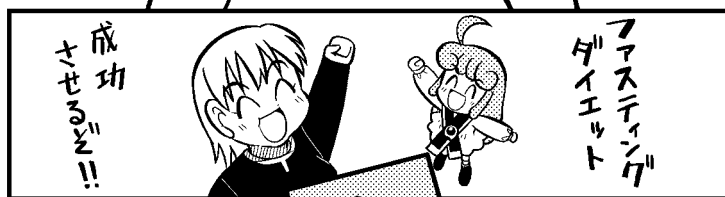
そんな所に
入ってるからでしょ!

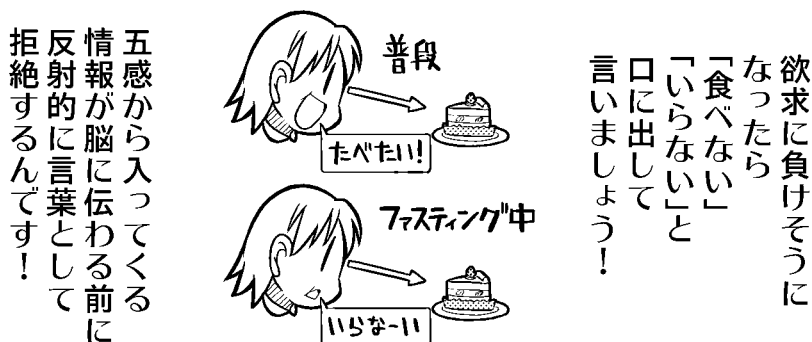
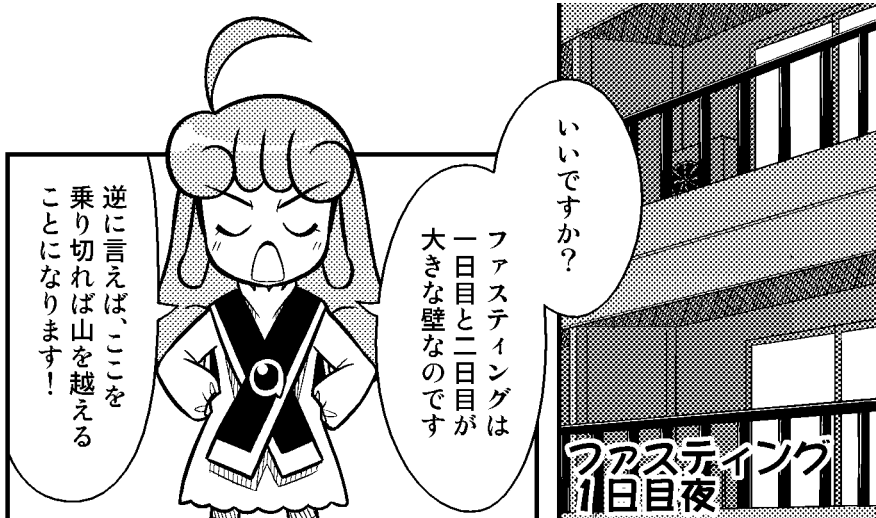


今、誘惑に負けたら
そのままズルズル
誘惑に流されて
負けですよ!

モデルのお仕事を
続けたいのでは
ないのですか!







Q1

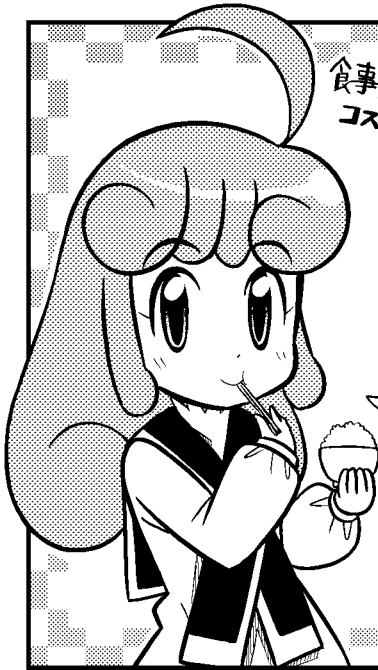
昼食は玄米でなければいけませんか？

玄米は

良く噛んで、時間をかけて食べる事で満腹感を得られ栄養としても理想的な食べ物です

ですが、食事の自由が利かない方は食事の内容からコスミックエンザイムの量を調節して下さい

食事量が多い場合はコスミックエンザイム量を減らすなど



Q2

小柄な身体なのですが量に変更はありますか？

最初の三日間はファステイングに身体を慣らす為にも基本通り行ってください

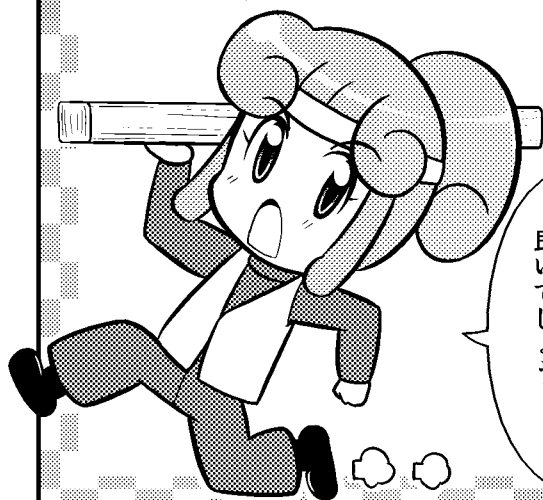
四日目以降からは体調を見て体格や活動量に応じて調節しても構いません



Q3

肉体労働を
しているの
ですが

「3ミックエンザイムの量を
増やすのも良いですね」



仕事に差し障る場合は
玄米の量を増やすか

三食のうち一食を
しっかり食べても
良いでしょう

Q4

家族がいるので
夕食は皆と一緒に
食べたいのですが

「家族との食事は大事です
無理せず皆との食事を
楽しんでください
ナベ物はヘルシーで
内容も変化をつけられて
バリエーションがよ

Q1と同様に
食事を摂る分
昼食の玄米の量を
減らしたり
抜いたりして
調節しましょう
晩御飯もダイエット
を意識した内容に
してくださいね



Q5

ファステイング
ダイエットは何日くらい
行った方が良いですか？

ストイックなファステイングを
初めて行うのであれば、可能ならば
三日間実践して頂ければ、カラダの
一通りの変化を感じて頂けると思います

三のフンガのように
2週間チャレンジされる方も
多いですが、体調や
生活環境と相談して
ファステイング期間を
設定して下さい



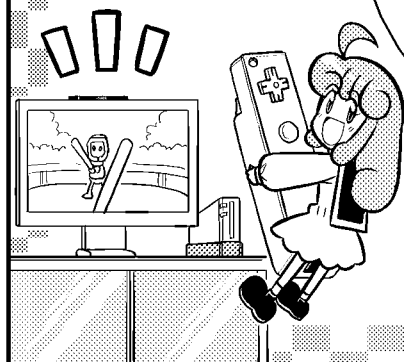
標準体重を大分オーバーされている方が
一週間以上のファステイングと
復食を行った後、お昼は普通に食べて
朝晩ファステイングというメニューを
長期間実践することで数十kgというダイエットに
成功されたという例が、たくさんあります

Q6

どうしても口寂しくなったら
どうしたら良いですか？

精神的な口寂しさの場合
一番良いのは
何かで気を紛らわすことです
何かやる気の出る
DVDを借りてきたりとか…
口寂しさも、ダイエットが進むと
喜びに変わってくるはずで
す
それでも口寂しい時は
少し冷めた玄米ご飯を
良く噛んで食べて下さい

身体を動かす
ゲームなんかも
軽い運動にもなって
良いかもですね！



ファスティング2日目



何だか眠くて
ちよっと身体も
だるい感じが
するの...
頭痛も少しあるし
風邪かなあ

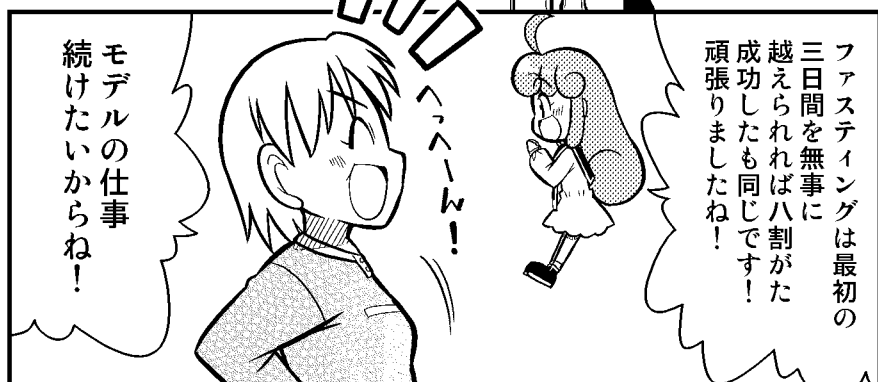
うーん、それは
恐らくファスティングの
反動かと思えます

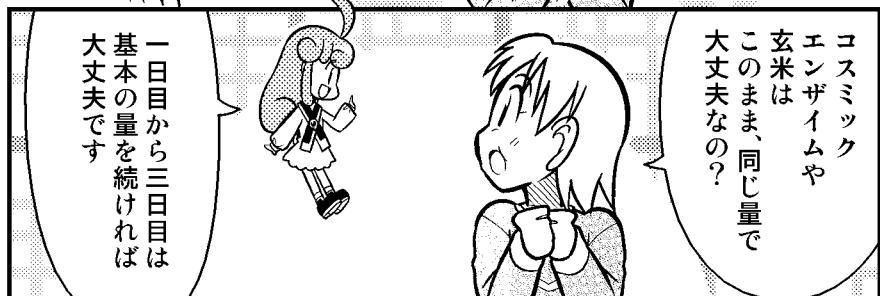
初めてやる人や
久しぶりにやる人に
よく起こる事なのです

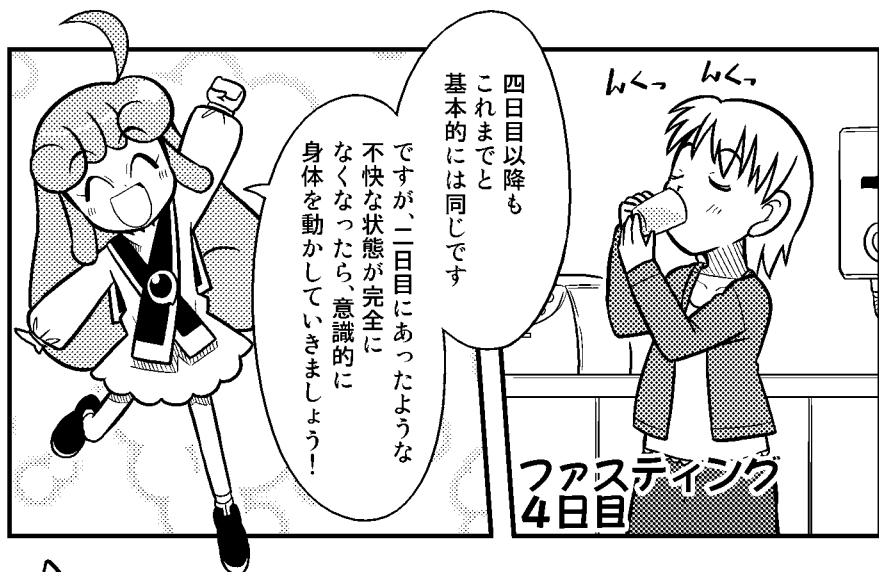
ほとんど
一〜二日で
不快な状態は
治まるはずですが
もし、いつまでも
続くようなら
一時中止して
様子を見ましょう



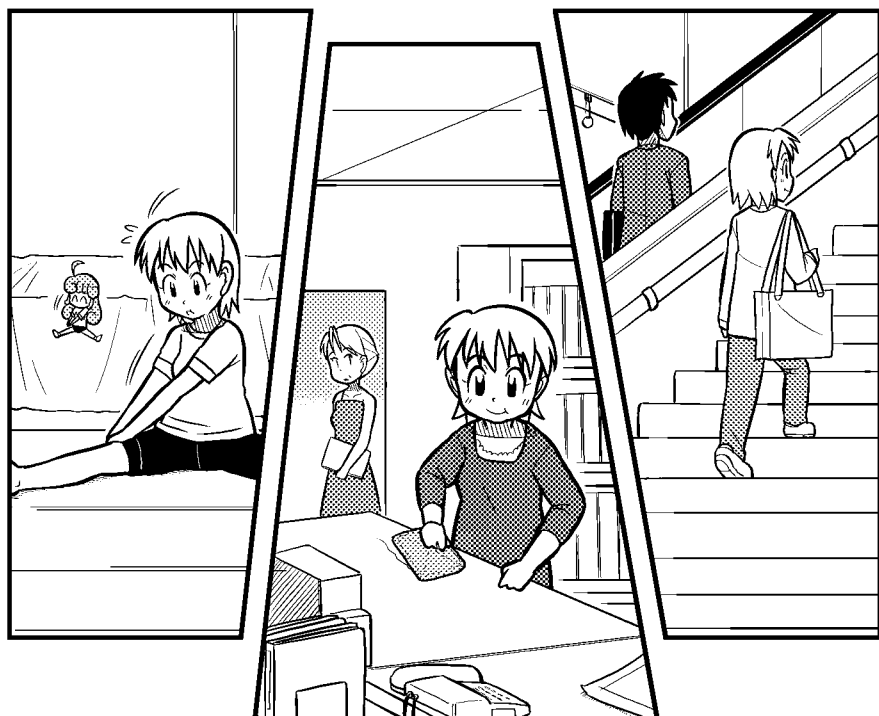


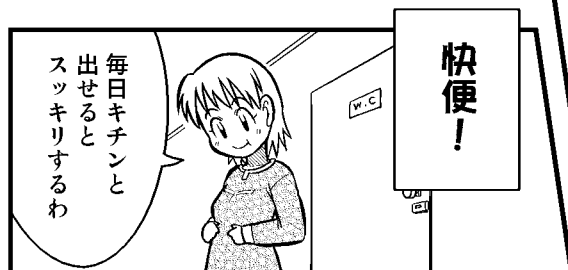
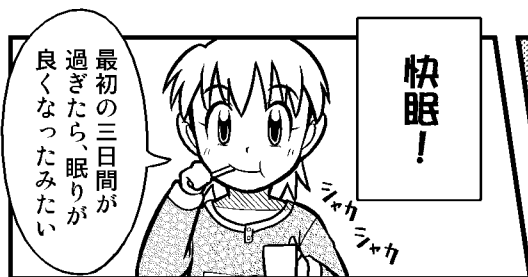






もし、あなたが身長155cm以下程の体格で家庭内労働くらいの活動量の生活をお過ごしならば 午前、午後共に1杯ずつ コスミックエンザイムを飲む回数を減らしても構いません

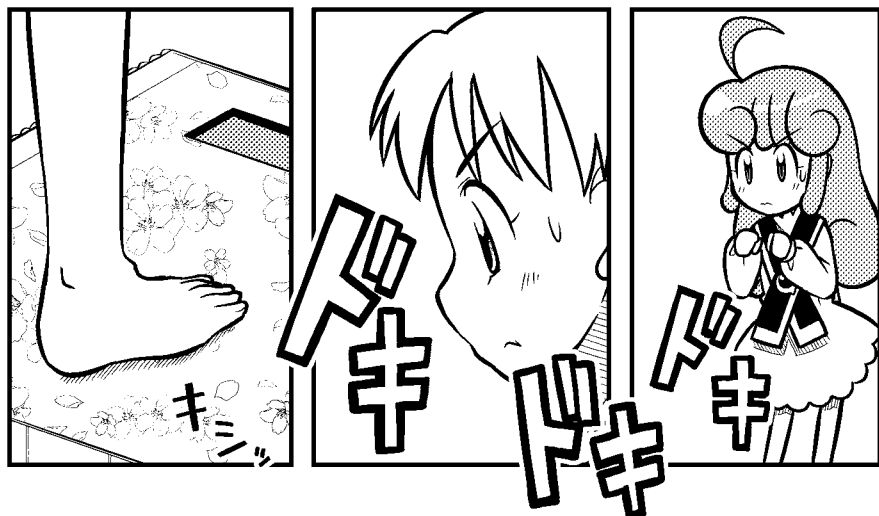


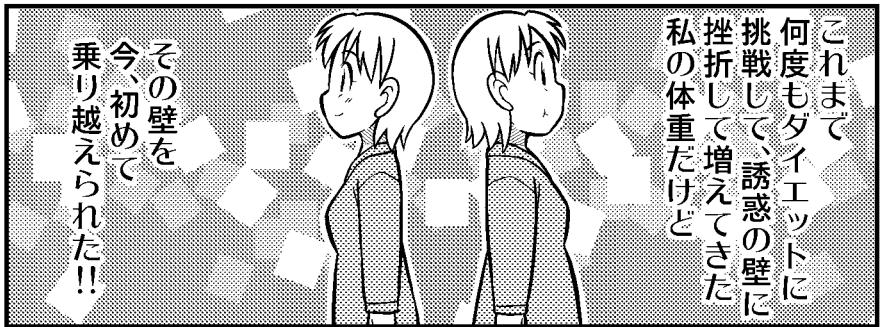
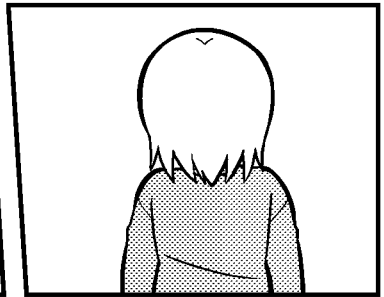
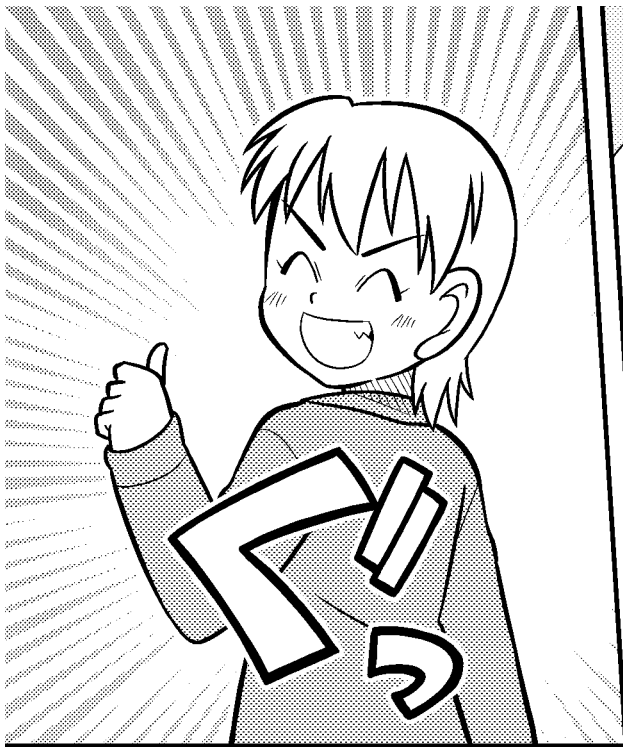




そして

ファスティング15日目





この調子なら
目標達成まで
もうすぐです！
今日までの
十五日間は

身体に痩せ癖を
つけるための
ものなのです
これから、それを
本格的に
進めましょう！

十六日以降からは
復食と言って
ファスティングしていた
身体を徐々に慣らして

普通の食事に
戻していく期間に
入ります！

脂っこいものや
ジュース、お菓子類は
もう少し我慢です

この時期は身体が
ピュアになっているので
急に食べ過ぎると
お腹を壊してしまいますよ

りょーかりい！

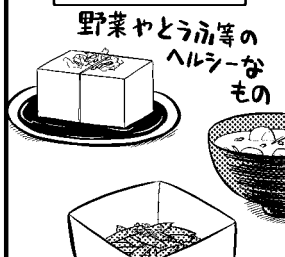
ここまで
来たんだから
頑張るよ!!

午後から夜
エコスミック
三杯



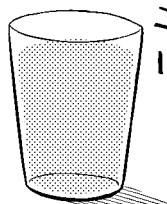
眠る
2.3時間前
なり
消化のよい
おかず
少々なり
OK!

昼
玄米160グラムに
おすまし
わずか
おかず
少々



野菜やとうふ等の
ヘルシーな
もの

午前
エコスミック
三杯

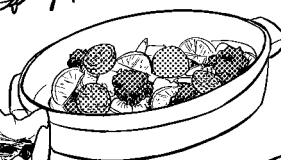


これは
いつもと
同じです

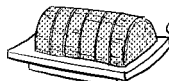
簡単オススメメニュー



温野菜や
海藻のサラダ



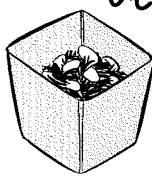
おつけものや
うめぼし



ほうれん草
と
しめじの
おひたし



ひじきの
煮物



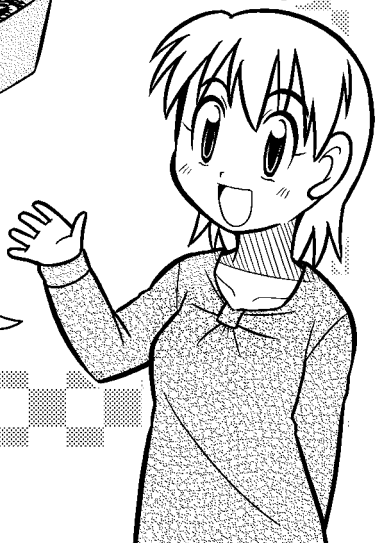
きんぴら
ごぼう

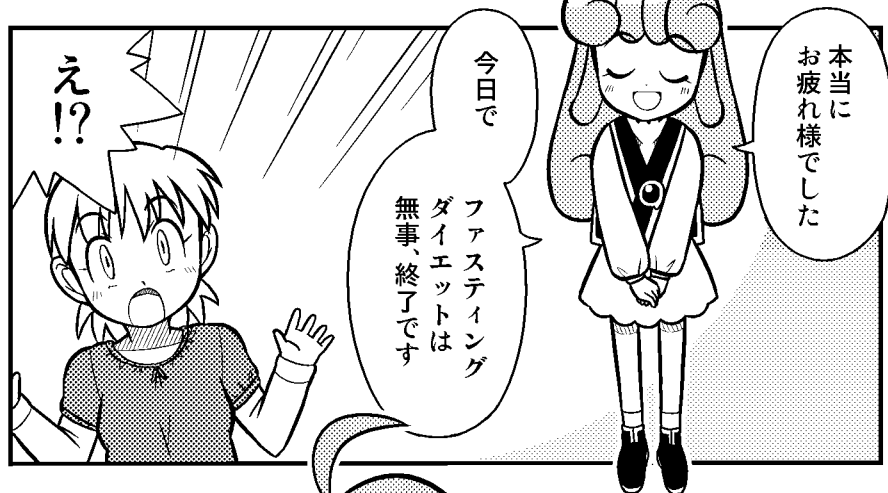
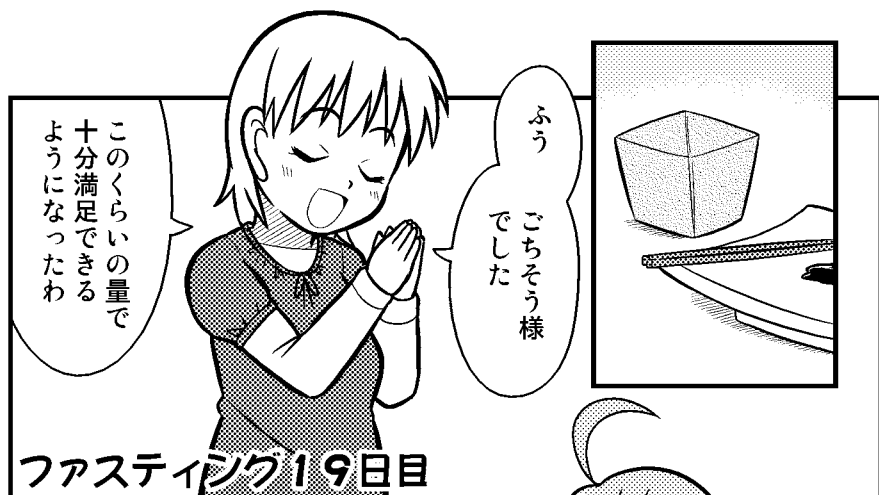


おすまし
の
おすまし



もう少し
しっかりした物が
欲しい場合は
鳥のササミや
白身魚 等が
オススメです!!





もしも

食べ過ぎたと思ったら
一日二日のファステイングで
調節すれば良いのです

そっか！

本格的なファステイング
じゃなくても、自分の
目的に合わせて

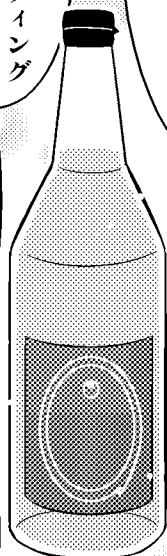
コスミックエンザイムを
使えば良いのね！

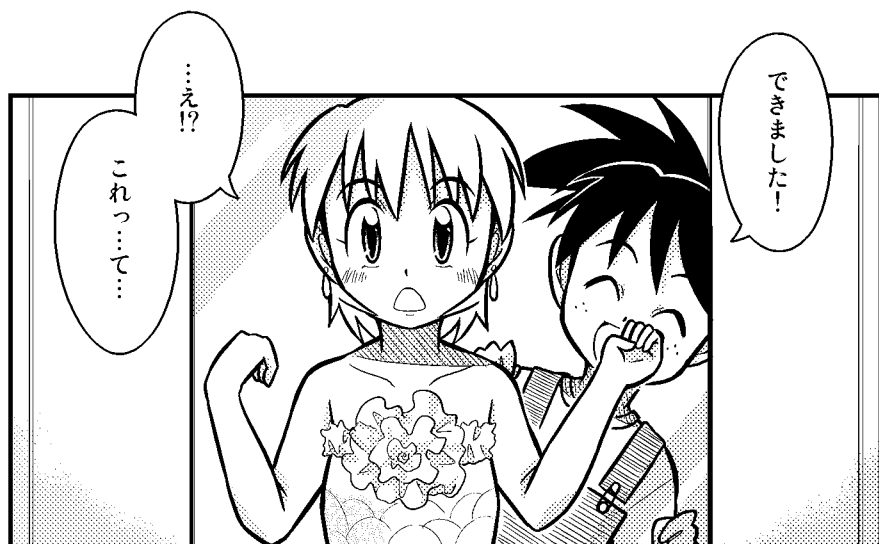
その通りです！
コスミックエンザイムは

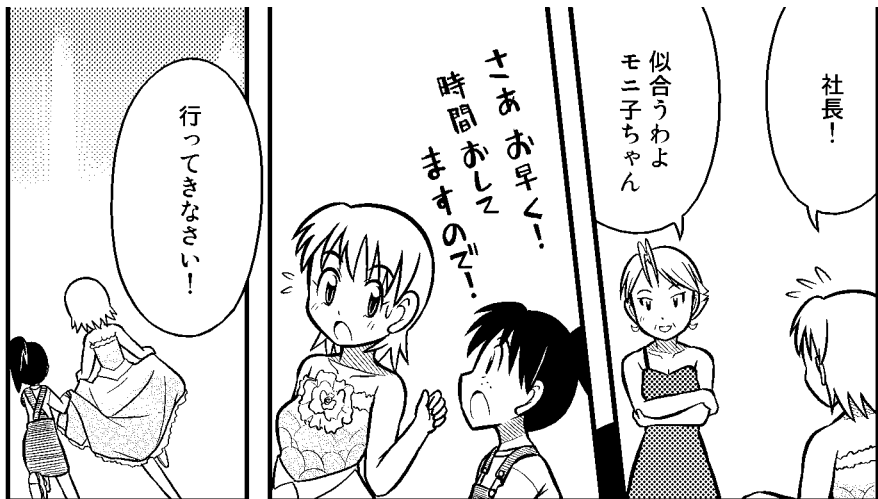
いつでも
アナタの味方
ですよ！

チラシの撮影
入るぞー

よし、次

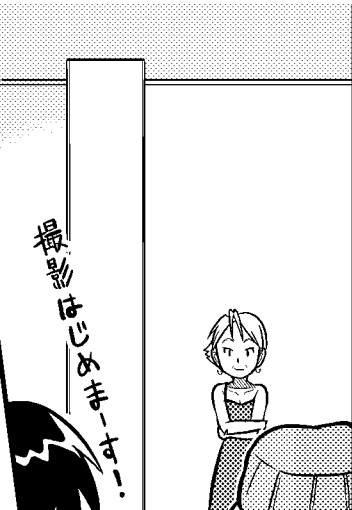








…また、アナタの
お世話になったわね
ありがとう



私はちょっと
背中を押して
お手伝いした
だけです
全ては
モニ子さんの
努力あっての
ことです



まだまだ
ダイエットに
悩んでる方々が
いますので！

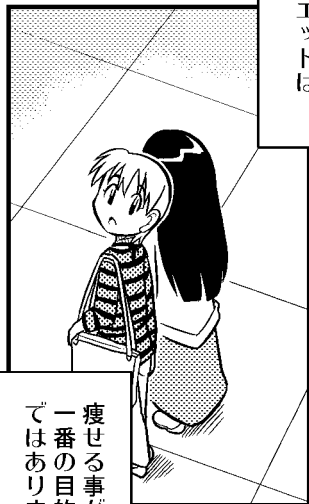
それをお助けするのが
酵素の精である
私の使命ですから！



アラ

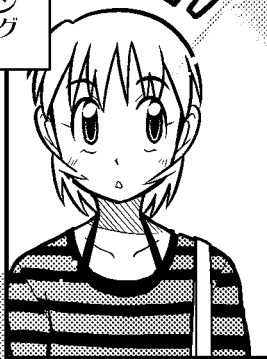
もう行くの？

撮影はじまれば
いいのに



痩せる事が一番の目的ではありません

ファスティング
ダイエットは



そしてアナタが健康で幸福になる事

それが一番の目的でありコスミックエンザイムの願でもあります

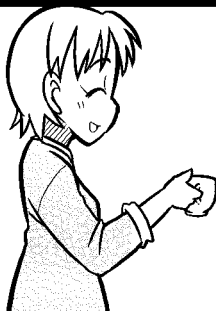


へえーじゃあヤキちゃんも！
ハイ
コスミック
エンザイムで
調節を

アナタが輝き
アナタが自信を
取り戻す事



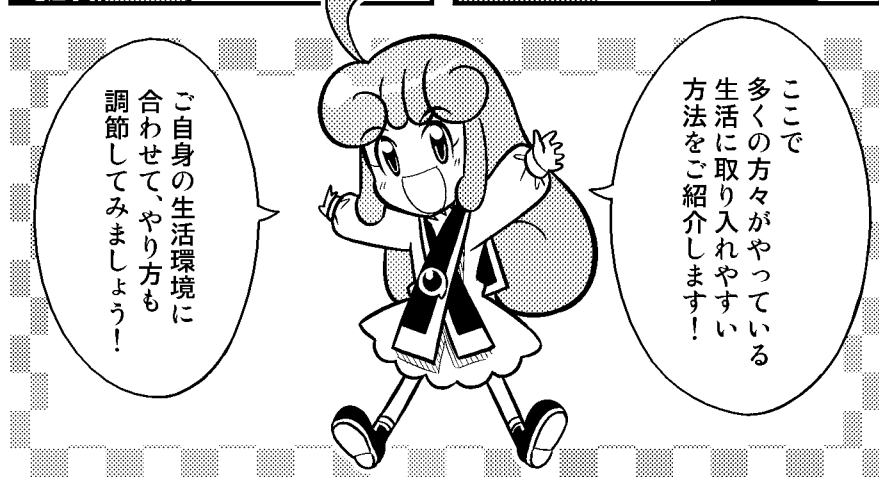
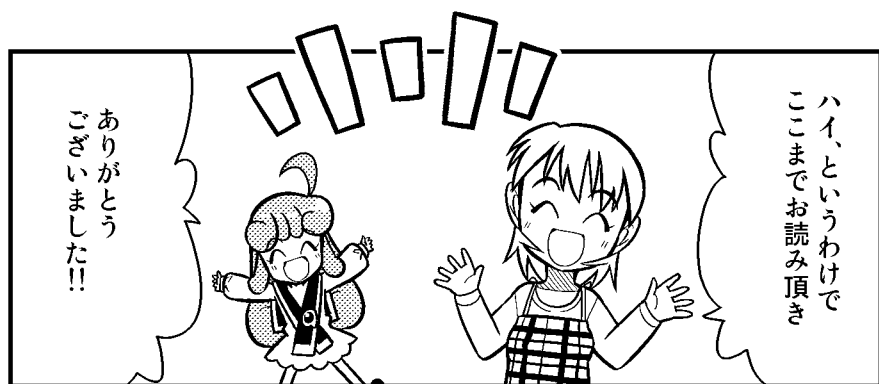
その後
茶飲み友達として
ちよくちよく顔を
出してくれてます



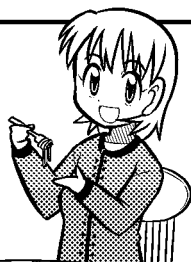
今度の方は
接待のやい仕事をしていて
大変なんですよあ

ちなみに
酵素の精は

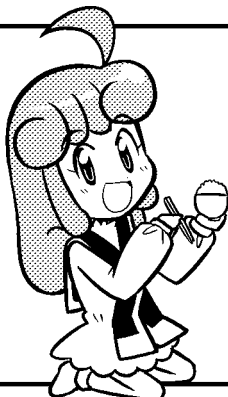
おしまい



昼間、働いている人には
一番無理のないやり方ですね
この場合、1日のコスミック
エンザイム量は3～6杯が目安です



1 お量は自由に
朝晩をコスミックエンザイムに



やっぱり晩御飯は団らんの
時間でもありますからね
この場合、1日のコスミック
エンザイム量は2～4杯が目安です

晩は自由に
朝をコスミックエンザイム、昼を玄米に

2

4

週末プチ断食を行う

やり方は
次のページで！



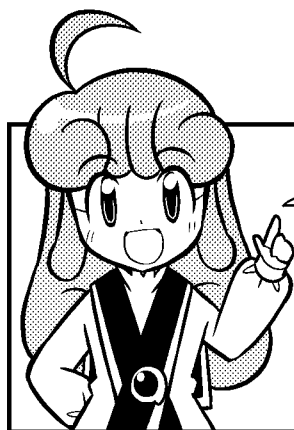
平日、食事のコントロールが
難しい人や旅行などで
食べ過ぎてしまった人に
オススメです！

3

お食事30分前に
コスミックエンザイムを
飲んで、その分
食事を軽くする

着実に一步一步という方に
オススメです！
この場合、コスミック
エンザイム量は1日
1～3杯が目安です





金曜日の昼食を最後に
プチファスティングを行います
金曜日の晩は
コスミックエンザイムを2杯程度
土日は、玄米160グラムと
コスミックエンザイム8杯
月曜日の朝に、コスミックエンザイムを
1杯～2杯飲んで、終了
月曜日のお昼が復食を兼ねることになりますので
なるべく軽い食事を選んで下さい

Friday

お昼は軽めに済ませましょう
そうして、晩御飯を酵素に
置き換えて、プチ酵素断食のスタート
晩御飯の代わりにコスミックエンザイム
2杯ほど飲みます



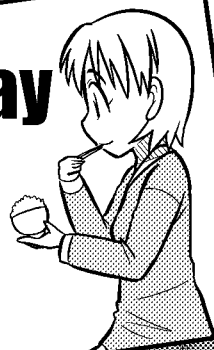
Saturday

プチ断食初日です
この日に飲むコスミックエンザイムは8杯前後
2時間おきを目安に飲みましょう
また、プチ断食とは言っても
お昼に玄米を食べるのが
オススメです



Sunday

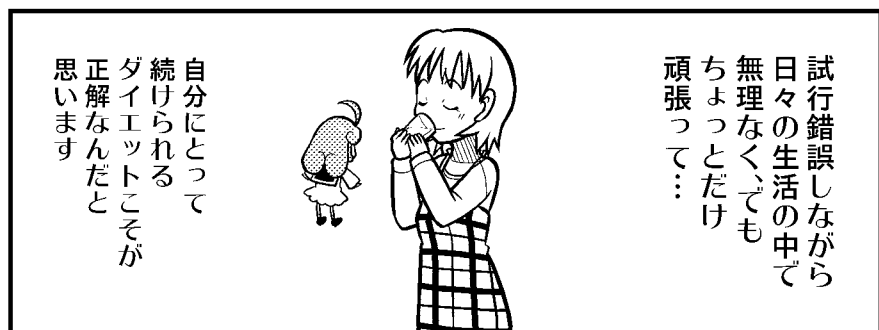
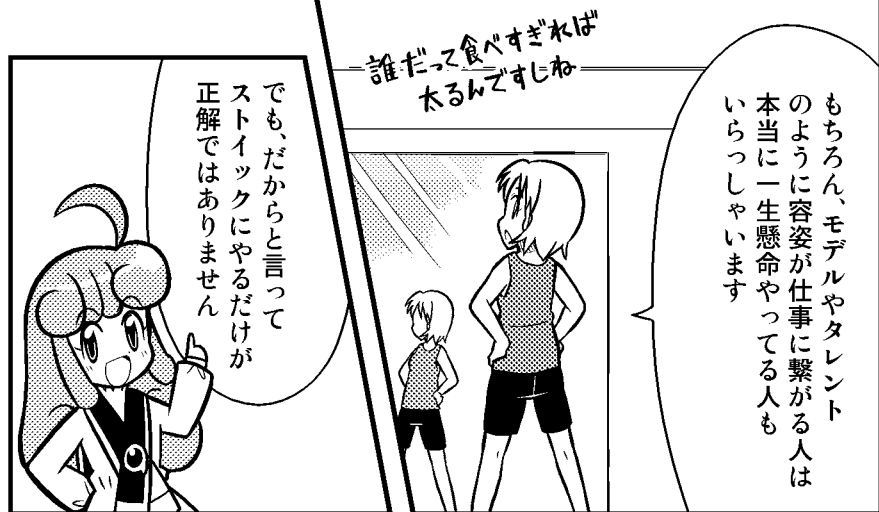
人によっては軽い反応が
出てくるかもしれません
無理せず穏やかに
1日過ごしましょう
この日もコスミック
エンザイム8杯
玄米でがんばりましょう



Monday

朝食代わりにコスミックエンザイムを2杯
軽めの昼食を食べて、プチ断食は終了です
でも身体はピュアな状態ですので
数日は油モノは控えて晩御飯も軽くするのが成功の秘訣です



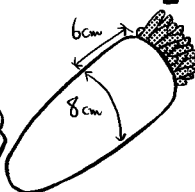




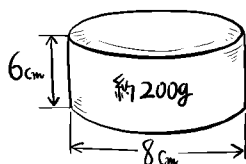
ファスティング中
お腹が減ったり、お通じが
出にくかったりしたら
大根千切りサラダを
試してみてください！

ヘルシーで美味しい！大根千切りサラダを作ろう！ (100～200g)

葉っぱもよく洗って
ゆでて、みじん切り
すれば、おしょう油で
美味しく食べられますよ！

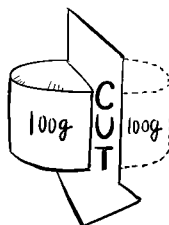


直径8cmの
大根なら
縦6cmで
約200gです



皮は剥かずに水を流しながらタワシ等で
こすって汚れを落としましょう

おわがりがとは思いますが
洗剤なんか使って
洗わないで下さいね
水洗いで良いんです

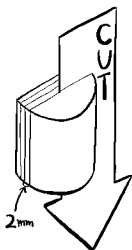


100gでも千切りすると結構なボリュームがありますよ！
半分だけ使う場合はタテ半分に切って、水に湿らせた
クッキングペーパー等で包んでラップしたり、ビニール袋に
入れて冷蔵庫に保存しましょう
(でも翌日までには食べきってしまいましょう)

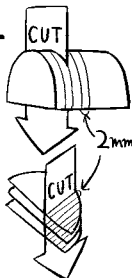
- 千切り方法 -

方法1

タテに2mmの
厚さにスライス
したものを重ねて
繊維に沿って
2mm幅に切る



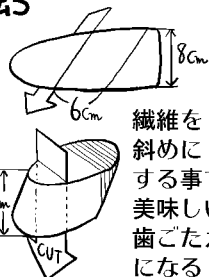
方法2



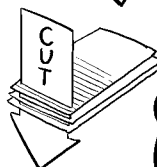
ヨコに
2mmの
厚さに
切った
ものを
重ねて
タテヨコ
好きに
2mmの
厚さに切る

なます切り

方法3



繊維を
斜めに
する事で
美味しい
歯ごたえ
になる



千切りしたら、醤油やポン酢で さっぱり頂きましょう！
少量ならワカメ等の海草を加えてもOKです



玄米の炊き方

ファスティング中のお食事として私たちがオススメしているのは
圧力鍋で炊いた玄米ご飯です

圧力鍋をお持ちの方は、説明書を参考に炊いてみて下さい

圧力鍋をお持ちでない方は、普通の鍋
(アルミ、ステンレス、土鍋、鉄鍋など)で炊く方法もあります
これも鍋によって炊き方が違うのですが、一例をあげてみます

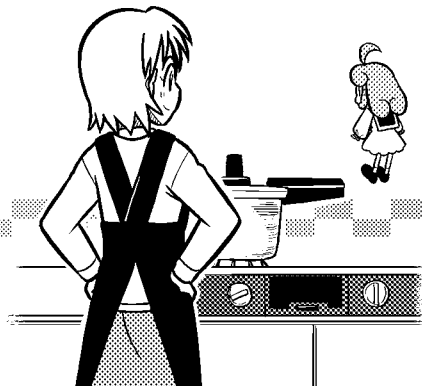
- 1, 玄米を水で良く洗い、汚れや異物をとる
- 2, 一晩水にひたしておく
- 3, 鍋に水を切った玄米を入れ、玄米の1.5倍ほどの水と、ひとつまみの塩を入れる
- 4, 中火で沸騰するまで炊く
- 5, 沸騰したら、弱火にして20分ほど炊く
- 6, 鍋の蓋に穴があれば、そこに丸めたキッチンペーパーや、あれば付属の木栓
などをして、さらに20分ほど蒸らし炊きする
- 7, 火を止めて、10分ほど蒸らす
- 8, 蓋を取って、しゃもじでご飯を天地替えする

鍋で炊く場合、玄米はとても時間がかかります
はじめて炊く場合、水分が飛びすぎて焦げ付いたりすることがありますので
何度も蓋を開けて中の様子を確かめながら炊いてみて下さい。
昔から言うご飯の炊き方で、「赤子泣いても蓋とるな」とは言いますが
大きく炊きあがりに差は現れないと思います

もし、どうしても上手に炊けないようでしたら、良く洗った玄米を3倍～5倍ほどの
お水でコトコト1～2時間土鍋で炊くと、お粥になります
玄米のお粥もまた美味しいものです
ただし水分が多くて柔らかいので、意識して良く噛んで召し上がって下さい。

■何故圧力鍋がいいの？■

上手に炊けると、炊きあがりもちもちして美味しいことと
良く噛みたくなる食感にできあがるからです
少量で空腹感を紛らわしたり消化が良くなることも含めて
良く噛むことはとても重要なので、炊きあがったご飯は、適度に冷めてから
お召し上がりになるとより良い場合もあります



よくある質問へのお返事です

Q. コスミックエンザイムとは、どのような飲み物ですか？

A. 主に果物から浸透圧により酵素を抽出した飲み物です。

酵素が詰まっていますので、単なる果物ジュースとは違い、体内での代謝活動を助けることが出来ます。

※エンザイムとは酵素を意味します。

Q. 酵素は体内でどのような働きをするのですか？

A. 酵素の活動は生命活動そのものと言っても過言ではありません。古い細胞を排出し、新しい細胞を作るということはもちろん、モノを見たり、手足を動かしたり、考えたりという基本的なことにも酵素は必要不可欠な物質です。酵素食品に含まれる酵素が、直接、これら体内での活動を行うわけでは、もちろんありませんが、体内酵素の補助・補完を目的としています。

ビタミンやミネラルも大切ですが、これらは補酵素と言われ、酵素の働きを補助するのが主な役割です。

もしも栄養ドリンクやサプリメント等の効き目が減っ

てきたように感じられる時は、酵素が不足してきてい

るのかも知れません。酵素は、ストレスや加工食品の摂取、何より加齢により体内から減少していきます。

Q. 原材料は国産ですか？

A. すべて国産品です。

Q. カロリーはどれくらいですか？

A. 1杯(30cc)あたり、60キロカロリーです。

Q. 添付の小袋は何ですか？

A. 酵素をコーンスターチ（とうもろこし・国産）の繊維に吸着させた、酵素の活性剤です（粉末酵素）。食品衛生法によりコスミックエンザイムも加熱殺菌が義務づけられておりますので、熱に弱い酵素の活性は、どうしても弱まります。その状態でも、常温保存には注意の必要がある等、十分なチカラがありますが、弊社で

はさらに、酵素本来のチカラを発揮させるために、このような活性剤を入れております。

Q. 粉末酵素を入れるとダマになります。揺すった方が良いですか？

A. ダマは、活性剤本体そのものを吸着させていたコーンスターチが浮遊したものです。必要な成分は、投入後、渾滞なく溶け出し、全体にゆきわたります。ダマ状が気になる場合は、瓶を優しく揺すって拡散させて下さい。瓶を激しく揺ると、炭酸飲料を振った時と同様に、中身の液体酵素が吹き出る恐れがありますのでご注意ください。

また、瓶の底に沈んで、溶け残ったコーンスターチは、飲んでも構いませんが、食物繊維ということ以上に栄養のカタマリということはありませので、無理に飲む必要はありません。

Q. まんがに書いてある「午前中3杯、午後5杯」というのは、一度にまとめて飲むのですか？

A. いいえ、適宜時間を開けて、お召し上がり下さい。

Q. コスミックエンザイムはどの程度に薄めて飲むのが良いですか？

A. お好みの濃さに薄めてお召し上がり下さい（42℃以下の水等）。薄め具合によって、酵素のチカラが変わることはありません。だいたい、3倍〜5倍くらいに薄めて頂くのが、一番美味しいようです。薄めた後は、そのまま作り置きせず、すぐにお召し上がり下さい。

Q. ファステイニング中、水分は、どの程度摂るべきですか？

A. ファステイニング中は、ご飯やおみそ汁などから得られる水分が減るため、1日に摂取する水分が減りがちです。ですので、コスミックエンザイムを薄めた酵素を含め、1日合計2リットル程度を目安として飲んで下さい。

Q. コーヒーを飲んでも構いませんか？

A. ブラックなら、構いません。ただ、ファステイニング中は身体が敏感になりますので、コーヒーに含まれるカフェインの作用により、寝付きが悪くなったり、お水が近くなったりする可能性があります。そのようになつたら、コーヒーはしばらく止めた方が良いでしょう。

う。

Q. ゼロカロリーの新涼飲料水やお菓子なら食べてもいいですか？

A. 原材料の表示をチェックして、化学的成分が多く含まれている場合は、ファスティング中はオススメ出来ません。ただの炭酸水なら問題ありません。

Q. タバコは吸っても良いですか？

A. ファスティング中は、良くも悪くも体内に入れたものに身体が敏感に反応する為（身体が子供のような状態に近づいていきます）、理想的には止めた方が良いでしょう。ただ、ダイエットのみが目的の場合、喫煙がダイエットの妨げになるということはないようです。

Q. お酒は飲んでも良いですか？

A. 理想的には止めた方が良いでしょう。ただ、ダイエットのみが目的の場合、ご自宅でお酒を飲まれることで、気分転換が出来て、結果的にファスティング的なことが長続きし、ダイエットがうまく行くこともありますので、少量なら良いかも知れません。

Q. ファスティング中、断り切れない食事会が入った時は？

A. 現実生活、ご自身のご都合だけでは前後出来ない予定もあると思います。そのような場合は、せっかくでするので、ファスティングは忘れて、楽しんで来て頂くのが良いでしょう。

そうして次の日から、何事もなかったようにファスティングを継続するのが一番現実的です。

Q. 家族のご飯を作るため、味見をしても良いですか？

A. もちろんOKです！ どうぞ、味見をなさって下さい！
食卓は家族の基本です。ファスティングダイエットにご理解をして下さるご家族の為にも、美味しい食事を作ってあげて下さい！

Q. 玄米ご飯でなければいけませんか？

A. 玄米には玄米として期待する作用がありますので、理想的には玄米をお勧めしています。環境が許すなら、最初の3日間は、玄米でチャレンジしてみてください。

Q. 玄米は、味付けして良いのですか？

A. 多少のふりかけやごま塩、それにお漬け物を添えて頂くのは構いません。1口50回を目標に、良く噛んで食べましょう！

Q. ファスティングが終わっても、玄米は続けた方が良いですか？

A. 玄米を長期常食することで、身体に障る場合がありますので、私どもとしては、長期常食はお勧めしていません。

Q. ファスティングが終わっても酵素は飲んだ方が良いでしょうか？

A. コスミックエンザイムは現代の食生活に失われつつある酵素を補うものであり、かつ、酵素は加齢と共に減少していきますので、美容と健康の為に、1日1杯程度をお召し上がり頂くことをお勧めさせていただきます。

Q. 妊娠中は、ファスティングダイエットをしても良いのですか？

A. 妊娠中は、ファスティングダイエットはしないで下さい。ただ、右に記しました通り、コスミックエンザイムは、

現代の食生活に失われつつある酵素を補う為の飲み物ですので、妊娠中も1日1杯以上は、お召し上がり頂くことはお勧めしています。

Q. 授乳中は、ファスティングダイエットをしても良いのですか？

A. 授乳中もまた、ファスティングダイエットはしないで下さい。

Q. 未成年ですが、ファスティングを行っても大丈夫ですか？

A. 未成年の方には、ファスティングダイエットを行うことを、お勧めしていません。人は成長期には、良く動き、筋骨を鍛えることが、ご自身の将来の健康にとっても有意義なことです。

Q. ファスティング中、薬は飲んでいいの？

A. お薬を服用中は、ファスティングは行わないで下さい。ファスティング中、風邪をひいて、お薬を飲まなければならなくなった場合は、ファスティングは中止して下さい。

Q. ファスティング中、サプリメントは飲んでいいの？

A. 医師により勧められたのではなく、ご自身の判断で飲まれているサプリメントの場合、ファスティング中は、一時飲むのを止めてみても良いかも知れません。その上で、お身体と相談しましょう。

Q. ファスティング中、運動はしてもいいの？

A. ファスティング中、積極的に身体を動かすことは、とても良いことです。ストレッチやマッサージなど、無理のない範囲で行って下さい。

Q. 復食は、何を食べたらいいのですか？

A. 基本的には、インスタント食品や出来合いのお総菜は止め、手作りを基本として下さい。食材は、野菜を中心にして下さい。

飲み物は、しばらくは水や麦茶といった、人工的でないノンカロリーを基本として下さい。

Q. ファスティングをはじめると、都合の良い日はありますか？

A. ファスティングをスタートして数日は、身体に不快感

を感じる場合がありますので、働いている方の場合、お休みの前日には始めるのが良いと思います。

また、女性の方は、生理が終わった直後には始めるのが、身体のサイクルにとって、一番、お勧めです。

Q. 高価な商品の多い酵素飲料のなかで、コスミックエンザイムは、なぜこんなに低価格なのですか？

A. コスミックエンザイムは、他の酵素飲料よりも、かなり低価格です。この低価格ということが、もしかすると、品質への不安と感じられるかも知れません。けれども、コスミックエンザイムは、問屋を介さず、直接、お客様へお届けしておりますので、その分、低価格で販売させて頂くことが出来るのです。

Q. コスミックエンザイムは、他の酵素に比べて、原材料の種類が少ないようですが、価格を抑えるためですか？

A. コスミックエンザイムの原材料の種類は、他の酵素飲料に比べて、見劣りします。「数十種類の原材料…」という製品も多いなか、なぜ、コスミックエンザイムの原材料の種類は、少ないのでしょうか？

「価格を抑えるための工夫ですか？」と質問されること

があるのですが、価格をおさえるために、原材料を絞り込んでいっていることは、ありません。

酵素飲料に、「必要なもの」と「安心なもの」だけを選択した結果、これだけの数になったのです。

酵素飲料とは、植物から、浸透圧で酵素を抽出した飲み物です。従いまして、良質な酵素飲料をつくるために求められる第一のことは、良質な酵素を豊富に含んだ原材料をたくさん使用することです。

国産（本土地域）の植物で、良質な酵素を豊富に抽出することが出来る代表格は、リンゴです。ついで、ブドウになります。コスミックエンザイムの原材料のうち、最も使用量が多い果物が、リンゴであり、ついで、ブドウになります。

西洋のことわざで、「リンゴが赤くなると、医者が青くなる」という文句がありますが、酵素が豊富であるが故かも知れません。

外国の熱帯産の果物の中には、十分酵素を含んだ果物もあります。身土不二に反しますし、現地での作付け方法がわかりにくいということと、ポストハーベストの問題もありますので、用いていません。

スーパーの果物売り場を見て頂ければ、おわかり頂け

ると思いますが、外国産の果物は、国産の果物より、安価に入手出来る場合が多くあります。酵素飲料の製造原価を安くする為には、外国産を多用するというのも場合によっては有効なのですが、弊社では、国産のみにこだわっています。

また、コスミックエンザイムに含まれるその他の原料については、味の調整や、お通じの状態を良くするための工夫という意味合いが、比較的、強くなります。弊社でも、はるか過去には、原材料の種類を気にされるお客様のために、原材料の種類を増やそうかと検討した時期もありましたが、原材料の種類を増やすことで、お客様にメリットがあれば積極的に増やすのですが、酵素の分解比較実験を実際に行ってみて頂ければ、おわかり頂けると思いますが、酵素飲料として、原材料の種類を増やす必要がないのです。

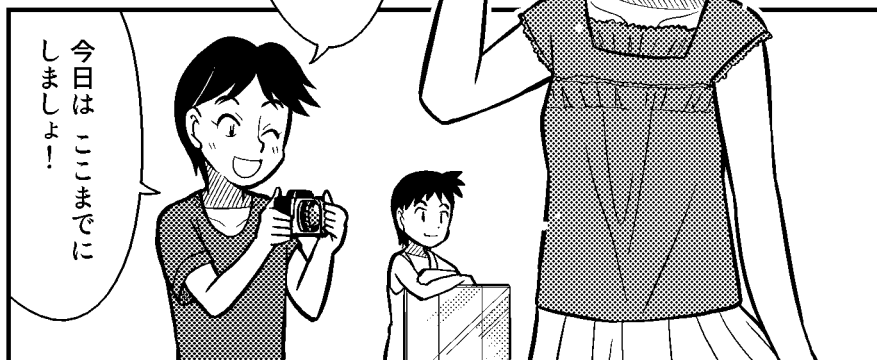
それでは、がんばりましょう！

はじめてファスティングにチャレンジされる方は、なるべく最初の3日間は、お酒もタバコもお付き合いも止めて、ストイックに実践してみてください。きっと、お身体の変化を実感出来ると思います。



ハイ

オッケーよ
モニちゃん!



今日はここまでに
しましょ!



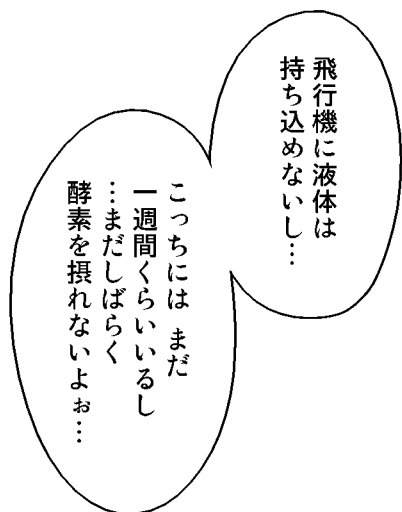
どう?初めての
海外撮影は

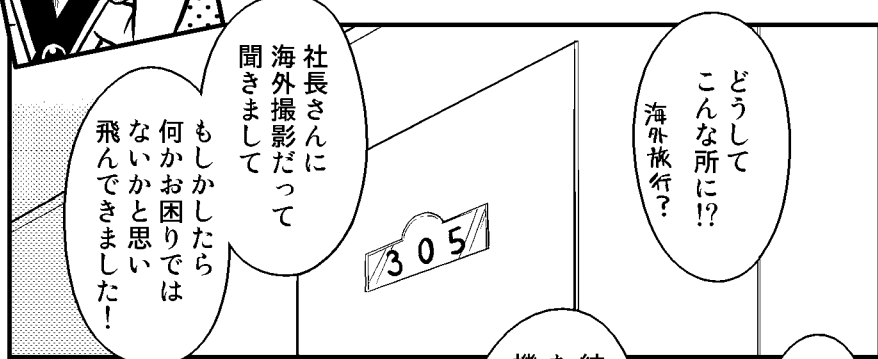
ハイ!とっても
楽しいです!

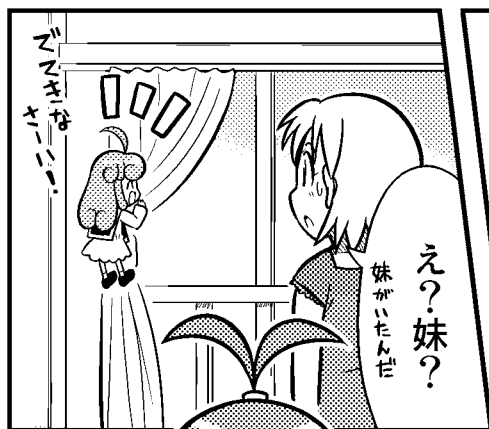
ずっと憧れてました!

今日からはじめる
美肌のあさり365

まんが絶牙

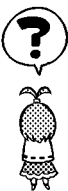




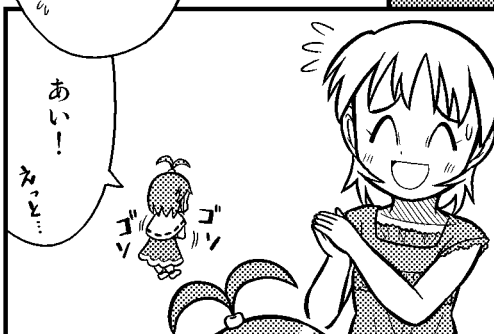




何だか、私の時と
随分違いますね



あ、あれは色々
タイミングが…
ゴメンゴメン



あい！
なっ…



そういえば
さつき、美肌の精
って言うってたけど



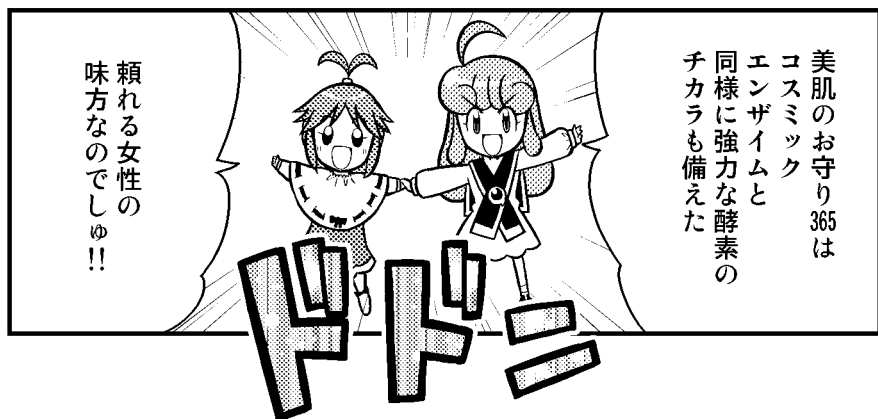
コレを
差し上げましゅ！

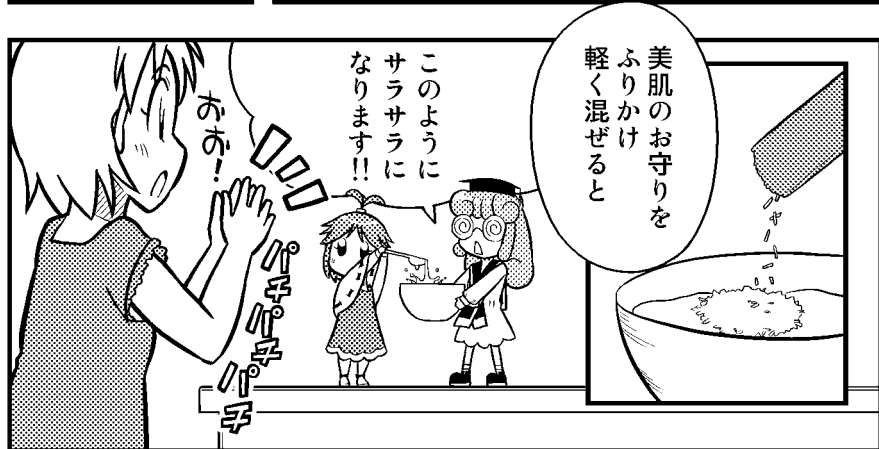
おちかじゅきの
しるしに





美肌のお守り365は
コスミックエンザイムを
ベースにハトムギと
ウコンエキスを加えて
ゆっくり乾燥させて
作られています!







美味しいし、手軽に摂れるから
気軽に続けられるわね！



一日三回
食後に摂ってください
それを一ヶ月続けて
手応えを感じたら
三ヶ月続けましゅ！



コスミックエンザイム同様
可愛がってあげてくださいね！

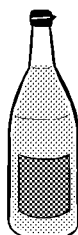
じえひ
お試しください！

酵素を生活に取り入れる モデルプラン

朝に

コスミックエンザイムを一杯
いつも通りに摂ります
ヨーグルトの甘味として
混ぜてみるのもオススメ!

朝は
コスミックエンザイム
で酵素を
摂りましょう!



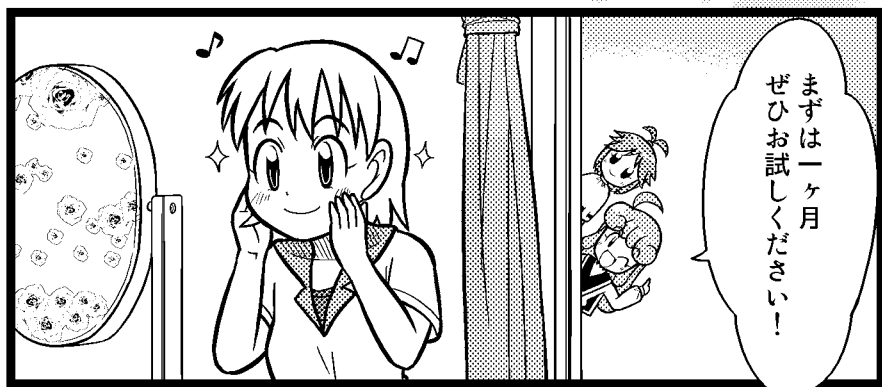
今、話題に
人気!



原液30cc
をそのまま
入れます

もし朝も
ご飯を食べるなら
朝も、ご飯の後に
美肌のお守りを
1本摂るでしゅ!

昼、夜は
ご飯の後に
美肌のお守り365を
一本ずつ摂りましゅ!



まずは一ヶ月
ぜひお試しください!

おしま!!

モニコ堂の酵素製品は
赤ちゃんからお年寄りまで
幅広く利用されているため、原材料も厳選しています
原材料となる果物や野菜のほとんど(注)は
化学肥料や農薬等を極力使用していない
契約農家さんから仕入れています

原材料へのこだわり!!

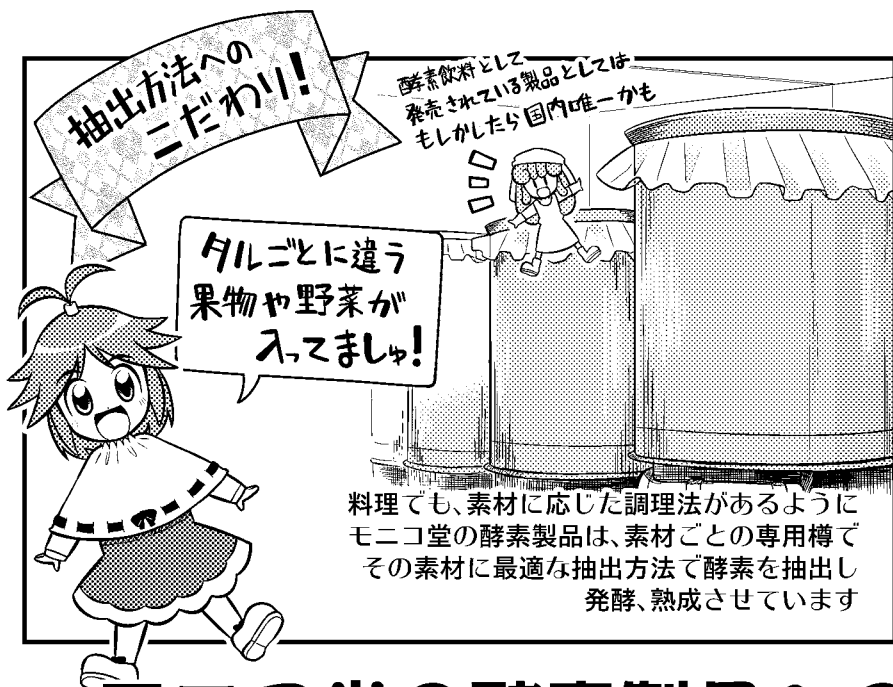
もちろん国内産!

(注)リンゴのみ必要量が間に合わない場合
一般のリンゴを仕入れる場合がありますが
2009年現在、必要量をまかなうべく契約農家さんに
リンゴの木を育てて頂いています

こだわりをご紹介します!

見た目は同じ形をしていても
旬の時期に採れる果物や野菜には
豊富な酵素が含まれています
モニコ堂の酵素製品に使用する素材は
旬の果物や野菜ばかりです

旬へのこだわり!!



モニコ堂の酵素製品への



はじめてご縁を頂いた方へ

有限会社モニコ堂 代表取締役 河野浩幸

一九八五年にアメリカのエドワード・ハウエル博士が『酵素栄養学』を発表して以来、酵素を摂取することの大切さが知られるようになってきました。酵素栄養学の要旨を記すと、人が一生の間に生産出来る体内酵素の量は決まっています、如何に体内酵素を無駄遣いせずに生活するかが健康と長寿にとって、とても大切なことであり、その為には、暴飲暴食を避けることはもちろん、食物から酵素を補給し、体内酵素の役割を補完することが大切だというものです。

食物から酵素を補給・補完することにより、体内の酵素は、体内の酵素でなければ出来ない、カラダの修復を行うことが出来ると解されています。

この考え方から、アメリカの大都市では、ローフードと呼ばれる食事法——食材を45度以上加熱せずに調理する食事が盛んです。45度以上加熱しないのは、それ以上加熱すると、酵素が死活してしまふ為です。

さて、日本人は昔から、醤油、味噌、漬け物、ぬか漬けなどを通して、酵素を体内に摂り入れることに関しては、とても長けた食文化を持っていました。漬け物やぬか漬け

を含め、意識的につくられる酵素を多く含んだ食品の種類では、日本は世界の中でも群を抜いて多いのです。

日本人の平均寿命が長いのは、日々の生活の中で、ごく当たり前のように酵素を摂取してきたからかも知れません——と書くと、酵素に対して最良のし過ぎかも知れませんが、焼き魚に大根下ろしといった食べ合わせの工夫には、酵素の視点から見ると、理にかなっている場合が少なくありません。

昔から受け継がれてきた食文化の知恵には、民族が数百年、数千年に渡って繰り返した「人体実験」から体得した真実が潜んでいると言っても過言ではないでしょう。

しかし、高度成長期以降の急速な食生活の変化は、私達の食卓から、少しずつ酵素を奪っていききました。ぬか床のある家庭は、当然のように少なくなり、味噌や漬け物は、真空パック入りです。もちろん、奪われたのは、酵素だけではありません。ひとつひとつの野菜に含まれる栄養素も減っていることは、皆さまもご承知のことと思います。

一方、私達の肉体（内臓）は、歴史上、かつてなく酷使

されています。私達ヒトは、他の動物よりも優れた代謝機能を与えられていますので、それに甘えてしまっています。が、残飯をあさる動物の中には、毛が抜けてしまったり、健康上、マイナスな影響を受けてしまうことが多々あります。動物園の動物は、人間より気を遣った餌を与えられている場合もあるくらいです。

このような生命環境の劣化は、人類全体が悲鳴を上げるまで、まだしばらく進行するでしょう。残念ながら、現代に生きる私達は、出来る限り、自己防衛するより他ないのです。

私共がお勧めする酵素半断食やプチ酵素断食は、自己防衛の為に、家庭で出来る、最も理想的なプログラムではないかと、厚顔ながら自負しています。

この小冊子で紹介させて頂いた酵素を摂りながらの酵素半断食は、もともとはダイエットの為にプログラムではありませんでした。短期間で健康を回復する為の、ひとつの効果的な健康法として、皆さまにご提案してきました。

代謝を司る物質である酵素を、短期間で集中的に摂取し、その間、普段の食事を止めて（玄米のみを小食）、体内酵素には、老廃物の排出や、身体の修復を行ってもらう——というイメージです。

マンガという親しみやすい表現方法をとっていますが、これまで何万人もの人が実践してきた、最も定評あるやり方のひとつです。

現在でも、コスミックエンザイムをご愛飲下さっている方は、ダイエット目的の方より、健康と美容目的（健康と美容は不可分です）の方が、ずっと多いのです。

ダイエット目的で、はじめてこの小冊子を手にした方は、ダイエットの為だけなら、高価な酵素飲料はいらないのでは？と思われるかも知れません（それでも、直販のみのコスミックエンザイムは、国内で最も低価格な酵素飲料に属します）。

確かにその通りです。ダイエットだけが目的の場合、酵素飲料は不要です。

けれども、ダイエットと一緒に、デトックスを行いつつ、結果として、美容と健康を向上させたいとお考えであれば、酵素は、摂り入れて欲しいのです。きっと、カロリー栄養学を基本とした、他のダイエット食品とはまた違った、身体の変化を感じて頂けるのではないかと、願っています。

そうしてはじめてチャレンジされるのであれば、可能なら、最低3日は、プログラム通り、忠実に実践してみたいのです。その後、諸家庭環境にあわせ、無理なく続け

られるオリジナルのやり方で継続してみてください。マンガでも記載させて頂きましたが、無理なく続けられるということが、一番の正解です。

『コスミックエンザイムと『美肌のお守り365』は、どちらも酵素をたっぷり含んだ酵素食品です。

コスミックエンザイムは、国産の果物のうち、特に酵素を多く含むリンゴとブドウを主原料に、浸透圧で酵素を抽出し、発酵・培養した、クールでお届けしている強力な酵素飲料です。外国産の農産物は、原材料として使用していません。

冷蔵したり、粉末を入れたり等、はじめのうちは、取り扱いに、少し面倒を感じる場合があるかもしれませんが、流通や価格よりも、「酵素の活性」を主に考えた場合、この方法以外の良い方法を、私共は、発見出来ていませんので、心苦しく思いますが、お客様には、ご理解を頂きたいと心より思っています。

また、『美肌のお守り365』は、コスミックエンザイムをベースに、ハトムギとウコンエキスを加えた、こちらも頼もしい顆粒状の酵素です。

女性向けのデザインで、味もお菓子のようですので、サプリメントとしての存在感が感じられにくいかと思います

が、酵素の活性に関しては、マンガでもご紹介させて頂きました通り、折り紙付きです。

ただ、『美肌のお守り365』では、ファスティングは出来ません。お漬け物やぬか漬けが強化されたものと考えて、三度三度の食事の後、1包を水などで薄めず、そのまま召し上がって頂ければと思います。

最後になりましたが、どんなサプリメントも、酵素飲料も、あなたの健康を補助することしか出来ません。コスミックエンザイムや『美肌のお守り365』を摂取していたら、暴飲暴食や不規則な生活をして大丈夫ということは、絶対にありません。

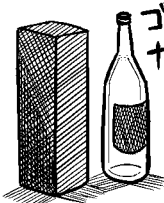
肉体は、私達が生まれてから死ぬまで、一生付き合っていく「伴侶」です。筋肉には、負荷をかけることは、健康を増進する上で、有効ですが、内臓に負荷をかけることは、マイナスでしかありません。

すべての喜怒哀楽は、健康な肉体あつてのものです。

この小冊子が、あなたが美容と健康を考える上で、小さなヒントでもご提供させて頂くことが出来たら、それは私達にとって、何よりの喜びです。

おしながきの作者の「スイング実録」マンガ

でも、私の画力は
資料としてもおかし意味
なかったかも...



ゴメン
サイ...

このマンガのお仕事
頂いた際、サンプルとして
コスミックエンザイムを
三本、頂いたもので

絶対
男です、スミセン
男が
絶
牙
と
い
い
ま
す



どうも
このマンガを描いた

昼 玄米と
軽いおかず



朝
コスミック
エンザイム
1杯

肉とか
モリモリ
食べました

お酒は
飲んで
ない
ですが

夜は
フリーに
食事



と、これも、私の場合
相当ヌルイやり方...

まあ、せうかく
なので私も
軽くファスティング
をためしてみた
わけです

マンガの
参考にも
なるし



でも本格的にやるなら
三本じゃ足りないかな



まあ、もらったのが
チビチビの
三本なので
できるだけ
長く飲み続ける
のにフコウも
よかったわけ



と、いうのも私の場合
コスミックエンザイムを2杯以上
続けて飲むと、ちょっとお腹
ゆるくなっちゃたり
したからで
※このうち慣れて大丈夫になりました

どは
マデュー!



おしまい!!

ニーダーのは変に深刻に
ならず何気なく続ける
方が上手くいくのかも
しれません。皆さんも
気軽にがんばって
みてはどうでしょう

とれども
納3ヶ月で7kg減!!

特に
苦痛
なく

なんか
ラッキー!





**2009年に愛知県でヒットした
ダイエットアイテムとして、
日曜お昼の情報バラエティ番組
『ポニータポニータ』（テレビ愛知）で
紹介されました！**

コスミックエンザイムは、大手ショッピングモールでも、ランキング1位獲得率99%以上。
ダイエットや健康管理に、たくさんの方が、弊社酵素製品を、ご活用して下さいます。
みなさまのご支持、本当に、ありがとうございます！



いろいろなメディアが、弊社製品を掲載して下さいます。ありがとうございます。

時々ある質問

Q. 「モニコ堂」とは、どういう意味ですか？

A. 生命活動があるところなら、“どこにも”あるのだけれど、“どこにも”見えない。

そんなもののひとつに、酵素があります。酵素——それは、生命活動の基礎となる物質です。

モニコ堂の社名は、酵素の不思議さがヒントになって生まれました。

酵素食品専門会社 有限会社 **モニコ堂**

〒250-0004 神奈川県小田原市浜町2丁目10番10号 三井ビル

Tel 0465-57-0231 Fax 0465-57-0247 info@monicodo.jp www.monicodo.jp