



# サプリ系

飲むだけでさまざまな効果を実感できるサプリは、時間がないビジネスマンにぴったり。ここでは30~40歳代の働き盛りの男性にバカ売れ中の5銘柄をピックアップ。



## ビクノジェノール

男性美容成分 / 美容成分  
男性ホルモン / 育毛成分

男性美容成分をサツグにも必須成分入りのサプリ

髪に生え代わりの成分が豊富な「ビクノジェノール」は、男性美容成分の宝庫。髪に生え代わりの成分が豊富な「ビクノジェノール」は、男性美容成分の宝庫。髪に生え代わりの成分が豊富な「ビクノジェノール」は、男性美容成分の宝庫。

## 食物繊維

便秘改善 / ダイエットサポート  
腸内環境を整える / 腸内環境を整える

便秘に悩む男性をサポートする  
腸内環境を整える / 腸内環境を整える

便秘に悩む男性をサポートする腸内環境を整える / 腸内環境を整える。便秘に悩む男性をサポートする腸内環境を整える / 腸内環境を整える。便秘に悩む男性をサポートする腸内環境を整える / 腸内環境を整える。

## 食欲抑制剤

体重コントロール / 脂肪肝気味の改善  
体重コントロール / 脂肪肝気味の改善

空腹感をコントロールして  
薬チンダイエットを実現！

舌の裏に噴射するだけで心地よい満腹感が得られる魔法のスプレー。食欲中枢の神経伝達物質であるセロトニンの生成を促し、ダイエット時の空腹感や持続する食欲を抑える。ブルーのような爽やかな味で依存性もなく、刺激物も含まない。※販売はクリニックのみ。[スリーエフ] 50ml(約1ヵ月分) ¥10,500 / 表紙クリニック表参道



## ナイアシン

ダイエットサポート / 美容成分  
男性ホルモン / 育毛成分

ダイエットをサポートする  
男性ホルモン / 育毛成分

ナイアシンは美容成分の宝庫。髪に生え代わりの成分が豊富な「ナイアシン」は、男性美容成分の宝庫。髪に生え代わりの成分が豊富な「ナイアシン」は、男性美容成分の宝庫。髪に生え代わりの成分が豊富な「ナイアシン」は、男性美容成分の宝庫。



## オルニチン

美容成分 / 育毛成分  
男性ホルモン / 育毛成分

30日間で効果が実感しやすいサプリ

30日間で効果が実感しやすいサプリ。30日間で効果が実感しやすいサプリ。30日間で効果が実感しやすいサプリ。30日間で効果が実感しやすいサプリ。30日間で効果が実感しやすいサプリ。

## “ゆるジョグ”をやってみよう！



運動して脂肪を燃やすがダイエットの王道。とはいえず、とくに激しい運動をすればやせられるというものでもない。体内の脂肪を分解・燃焼するためには、十分な量の酸素を必要とするため、血が上がる(酸素が不足する)ようなハードな運動では、かえって脂肪は燃えにくい。つまり、ダイエットには酸素を確保しながらできる「有酸素運動」が有効になる。ジョギングでいうなら、「ゆるジョグ」で十分。ジョギングを開始して20分くらいは脂肪が燃え始めることも覚えておこう。忙しいウオを世代もまずは「ゆるゆるジョグ」を！