

# KETO BEFORE 6 服用方法

- Point 1 朝と昼の少なくとも食前10分以上前（空腹時）に1回5mlずつ（計2回）
- Point 2 朝から夕方6時までは炭水化物（糖質）をカットした食事を摂ってください。
- Point 3 夕方6時以降は食事内容に制限はありません。

お好きなものをお召し上がりください。

## KETO Before6のオススメダイエット法

運動（有酸素運動）との併用でケトーススへの移行がスムーズになり高い痩身効果が期待できます。

## 一緒に服用するとオススメの商品



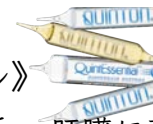
運動のサポート  
《H2Elite》  
酸化ストレスによる疲労感を緩和  
ATP生成を促進。運動時の併用に最適  
\*ラズベリー味も有



低血糖のサポート  
《C60 ココナッツオイル》  
C60ココナッツオイルはケトジェニック・ダイエット時の最高のエネルギー源になります。  
活力と健康長寿を強力にサポートします。



デトックスのサポート  
《グルタチオンリポソーム》  
脂肪に蓄積した毒素が排除されるのでグルタチオンとの併用でデトックス効果も期待できます。



ミネラルのサポート  
《QUINTON Isotonic/Hypertonic》  
肝臓に蓄えられていたグリコーゲンが消費される時に同時に大量の水分とミネラルを喪失します。Quintonによる体液とミネラルの補充が“ケトフル”を予防します。



## 注意点

- \*妊娠中・授乳中の方はお控えください。肝臓と腎臓に障害のある方は医師にご相談ください。
- \*一日2回の服用で効果を得られない場合、服用する回数を3 - 4回まで増やしてください。

## 一日の食事の参考例

