

# 酵素不足のサイン・チェックリスト

- 1  疲れやすく、いつもだるい
- 2  やる気が出ない
- 3  不眠になる
- 4  食後に眠気がする
- 5  お腹が張り、ゲップが出る
- 6  首こりや肩こりがある
- 7  腰痛がある
- 8  ときどき頭痛がある
- 9  朝起きられない
- 10  下痢、または便秘がある
- 11  生理不順、生理痛がある
- 12  目の下にクマが出る
- 13  口臭がある
- 14  手足が冷える
- 15  おならが臭い
- 16  便がちぎれちぎれで臭い
- 17  尿の色が濃くて臭い
- 18  ときどきめまいがする
- 19  夜中に目が覚める
- 20  胸痛、咳がときどき出る
- 21  五十肩になりつつある。またはなっている
- 22  関節痛がときどきある
- 23  痰がよく出る

## あなたの体内酵素が足りているかを判定！

★チェックが0個の人は.....酵素がほぼ十分にあり、健康体で太りにくい状態です

★チェックが1～3個の人は.....酵素力はそこそこある状態です。

★チェックが4～6個の人は.....消化酵素が不足しています。積極的に酵素を摂りましょう。

★チェックが7個以上の人は.....消化酵素、代謝酵素ともに不足しています。太りやすい状態になっているので、食事はもちろんライフスタイル全般を見直す必要があります

(弊社調査によるものですので個人差はあります)