

おいしいシェイクの作り方

美味しく楽しく！ちょっとした工夫をご紹介します！



冷たいお水（240cc）をシェイカーに入れます。

※美味しいワンポイント
氷（キューブアイス）を2～3個入れると
いっそう美味しくなります。
氷を入れる時は、氷込みで240ccです。



フォーミュラ1（シェイク）をスプーンで山盛り2ハイ（約25g）入れます。サンプルパッケージの場合は、1袋全部を入れます。

※美味しいワンポイント
写真ぐらいの山盛りが美味しい目安です。



シェイカーのフタをしっかりと閉めて、よく振って下さい。

※美味しいワンポイント
ミキサーを使うと、さらにまろやかで美味しいシェイクが楽しめます。



あっという間に出来上がり！
タブレットと一緒に飲んでもOKです。

※からだのためのワンポイント
水分をしっかり補給するには、タブレットを先にお水かサーモティーでお飲みいただくより一層GOODです！



- ◆フォーミュラ1の1食分（25g）中のカロリーは80キロカロリーちょっと。何かをつまんでしまう前に、シェイクを飲みましょう！
- ◆召し上がる直前にお作りになり、すぐにお飲みください。

ハーバライフは
25周年を迎えました！
今なお作り続けられる歴史
をたたえましょう▶



ウエイト・マネージメント

シェイプワークスで目に見える結果を



おいしいシェイクの作り方

美味しく楽しく！ちょっとした工夫をご紹介します！



冷たいお水（240cc）をシェイカーに入れます。

※美味しいワンポイント
氷（キューブアイス）を2～3個入れると
いっそう美味しくなります。
氷を入れる時は、氷込みで240ccです。



フォーミュラ1（シェイク）をスプーンで山盛り2ハイ（約25g）入れます。サンプルパッケージの場合は、1袋全部を入れます。

※美味しいワンポイント
写真ぐらいの山盛りが美味しい目安です。



シェイカーのフタをしっかりと閉めて、よく振って下さい。

※美味しいワンポイント
ミキサーを使うと、さらにまろやかで美味しいシェイクが楽しめます。



あっという間に出来上がり！
タブレットと一緒に飲んでもOKです。

※からだのためのワンポイント
水分をしっかり補給するには、タブレットを先にお水かサーモティーでお飲みいただくより一層GOODです！



- ◆フォーミュラ1の1食分（25g）中のカロリーは80キロカロリーちょっと。何かをつまんでしまう前に、シェイクを飲みましょう！
- ◆召し上がる直前にお作りになり、すぐにお飲みください。

ハーバライフは
25周年を迎えました！
今なお作り続けられる歴史
をたたえましょう▶



ウエイト・マネージメント

シェイプワークスで目に見える結果を

