

プレ更年期女子のための 女性ホルモンバランス診断



動画付き

5つの女性ホルモン別 セルフケアレシピ

— Selfcare Recipe —

ビューティーカタリスト®田嶋 直美

セルフケアレシピ読者様限定

特別特典のお知らせ

女性ホルモンを制するモノは、
オンナの人生を制する！

プレ更年期世代の女性に、美しさも人生も積極的な老けない身体“**アクティブボディ**”に変えていく
”**女性ホルモン**”を味方につけた心と体の美習慣

その具体策が手に入る！



プレ更年期女子のための
「ビューティバランス個別相談 90分」

通常価格22,000円(税込) 読者様限定特典 → **無料**

詳細・お申し込みはこちらをクリック



みなさん、診断結果はいかがでしたか？

きっと納得のいたく方とそう出ない方がいらっしゃる
のではないのでしょうか。どちらにしても、
ご安心下さい！！

これは今のあなたの体をつくっている

“女性ホルモンバランス”



実は・・・

「5つの女性ホルモン」は
どんな女性でも必ず全て
を持っているのです

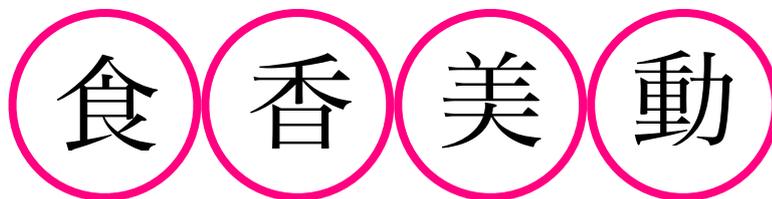


え???? どういうこと?

これからご紹介するセルフケアレシピの
後に説明しますので、まずはあなたの美と健康を高め
るファクターを手に入れて下さいね!

それでは、診断結果でわかった
今のあなたの女性ホルモンのバランスから

日常で意識したい美容のポイントを



の4つのカテゴリー別にご紹介しますね。

食



香



美



動



5つの女性ホルモン別 セルフケアレシピ

めがみ

女神ホルモン



情深く目標に向かって一直線！
だけど、上手くいかなかったときの
ストレスは人一倍の女神
体は少し緊張状態で硬くなりやすい！？

【食】

牛すじ・しじみ・酸味のある食べ物（梅・レモン・酢・キウイ・グレープフルーツなど）

【香】

ローズマリー・カモミール・ペパーミント・オレンジ・ベルガモット

【美】

魅力的な美しさは目元から演出。

寝る前に無添加の保湿目薬を指しホットタオルで目を温めて上げると、翌朝は透明感のある潤った白目の出来上がり！そんなあなたの視線に周りは釘づけ♡

【動】

女神ホルモンのあなたは、**体を緩める**ことができるようになると、ダイエットもエイジングケアも今よりスムーズに進むはず。動画レッスンから**女神の美しさを引き出す**「ストレッチ」と「ツボおし」早速やってみてね♡

URL: <https://youtu.be/Wzey9o8MnTI>



しょうじょ

少女ホルモン



エネルギーで好奇心旺盛！
だけど、自分で自分をコントロール
できなくなる少女
ハートが熱くなりやすい少女は
安眠が美のポイントに！

【食】

イワシ・ハツ（豚の心臓）・苦味のあるもの（セロリ・コーヒーゴーヤ・緑茶など）

【香】

イランイラン・ローズ・レモングラス・ラベンダー・ジャスミン・ネロリ

【美】

魅力的な美しさは**顔色**から演出。

桃色で**透明感**あるお肌で迎えたい予定日の朝は、少し早起きして、あなたの香りを添加した入浴剤をエッセンスに10分間入浴しましょう。**透明感と桃色は若さの象徴！**そんなあなたの肌色に周りは釘づけ♡

【動】

少女ホルモンのあなたは、心を落ち着かせて休めることが適宜できるようになると、ダイエットもエイジングケアも今よりスムーズに進むはず。動画レッスンから少女の美しさを引き出す「ストレッチ」と「ツボおし」早速やってみてね♡

URL: https://youtu.be/_Az4WzbfSi8



さいじょ

才女ホルモン



大地のように落ち着いた常識的人！
だけど、食欲や情に引きずられることも
ある才女。少し疲れやすいあなたは筋肉
が少し足りないのかも！？

【食】

えんじょ

甘味のあるもの。カボチャ・芋類
はちみつ・穀類など

【香】

ベチバー・フランキンセンス・レモン・カルダ
モン・サンダルウッド・マジョラム

【美】

魅力的な美しさは唇から演出。

プルっとしたジューシーな唇を即つくりたいなら
上下の唇を内側にギューツと巻き込んで一文字に
して10秒！一文字を戻して出てきた唇は、**プ
ルツンと厚みと赤みが増して若さまでアップ！**そ
んなあなたの唇に周りは釘づけ♡

【動】

才女ホルモンのあなたは、胃が元気で丈夫になると、ダイエットもエイジングケアも今よりスムーズに進むはず。動画レッスンから**才女の美しさを引き出す**「ストレッチ」と「ツボおし」早速やってみてね♡

URL: <https://youtu.be/yfa41OclJZ0>



艶女ホルモン



頭の回転が早くチャレンジ精神旺盛！
だけど、敏感な心から自信をなくしてしま
う艶女。呼吸が浅くなりがちで動作や姿勢
の軸が前傾気味！？

【食】

鴨肉・寒天・辛味のあるもの（生姜・大根・ネギ・しそなど）

【香】

クラリセージ・ティーツリー・ユーカリ・タイム・サイプレス・ローマンカモミール

【美】

魅力的な美しさは**肌**から演出。

一日のリズムで潤いは23時から1時の間につくられます。ブルーライトのシャットダウンと合わせて23時には入眠できると、**翌朝の肌には透明感、潤い、弾力が戻り、そんなあなたのパワースキンに周りは釘づけ♡**

【動】

艶女ホルモンのあなたは肺を鍛えて呼吸をしっかりと深く自然とできるようになるとダイエットもエイジングケアも今よりスムーズに進むはず。動画レッスンから**艶女の美しさを引き出す**「トレーニング」と「ツボおし」早速やってみてね♡

URL: <https://youtu.be/vBnRp-SYooM>



じょうおう
女王ホルモン



どのような器にも収まらない世渡り美人！
だけど、新しいことが続くと
不安から自信をなくす女王。
下半身に脂肪やむくみが集中しがち！？

【食】

ラム肉・いくら・すじこ・塩辛い味のあるもの
(海草類・あさり・いかなど)

【香】

ローズ・ジンジャー・ゼラニウム・シナモン・ジュ
ニパーベリー

【美】

魅力的な美しさは髪から演出。
若々しい艶髪はヘアオイルを馴染ませた後に
ドライヤー“温”で乾かし最後に“冷”で仕上げれ
ば、話題のドライヤーを買わなくてもしっとり
ツヤのある髪はつくれます。丁寧にお手入れされ
たあなたのグラマラスな髪に周りは思わず振り
返るはず♡

【動】

下半身を鍛えて全身の循環をつくってあげるとダイエットもエイジングケアも今よりスムーズに進むはず。動画レッスンから**女王の美しさを引き出す**「トレーニング」と「ツボおし」早速やってみてね♡

URL: <https://youtu.be/pAm20XFUIA0>



いかがでしたか？

今すぐできるものばかりですよ。

ぜひ、明日からのあなたの未来を変える**美習慣**として
できることから始めて下さいね！

それでは、セルフケアレシピを知ったところで
次のステップに行きたいと思います。



「プレ更年期世代」のキレイは「女性ホルモン」を意識した生活を送ることで目覚める！

ここまでは、雑誌やテレビや本でお伝えしているような、いって見れば楽しみながら簡単にできる入り口のケア。

とはいっても、この診断は、その他大勢に向けたセラウケアではなく、5つの女性ホルモンごとに必要なキレイを引き出すヒントをお伝えしました。

ここからは、プレ更年期を迎え世の中の情報だけでは簡単に変わることができなり

「今までと同じなのに、なぜかおかしい・・・」

そんな一抹の不安が何をやっても消えない、**あなたが本当に変わるためのあなただけに贈る美の処方箋**です。

みなさん、何か忘れていませんか。

冒頭でお伝えした **ここ** ↓

「5つの女性ホルモン」は
どんな女性でも**必ず全てを持っている**のです

ここ！この視点があるかないかで、これからのあなたの健康、若さ、美しさを飛躍させてくれるのです！

いってしまえば、大人の女性だからこそ身につけたい

「美の教養」

なのです。



これはどういうことかというと・・・

今までにはなかった視点、

自分だけのキレイが整うバランスがある

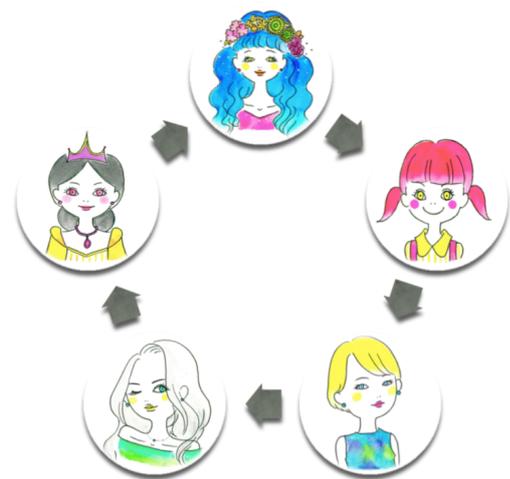
そして、、、



5つの女性ホルモンの診断結果が教えてくれた女性ホルモンバランスは、あなたの今の体と心の**中継**でしかないということ。

要するに、私達の体や心は一定ではなく常に変化しているということを知ることが大切なのです。

「その時の環境や状況、年齢、遺伝的な要素など様々なことが重なって出来上がった、今のあなたの心と体の**バランス**」こそが、**5つの女性ホルモン**なのです。



ここが理解できたら、人生も仕事も恋愛も健康も美しさにも！積極的な



40歳過ぎても老けない体

「アクティブボディ」

を目指せる準備の完了です！

田嶋直美の **アクティブボディ** のヒント

それでは、40代の私のアクティブボディをつくる5つ女性ホルモンからキレイのヒントを見ていきましょう！

私は **「艶女ホルモン」** です。



だから、私の日々のキレイ磨きの基本は「女性ホルモンを意識した生活」にプラス、**艶女ホルモン**がごきげんになる**ライフスタイル**を心がけること。

艶女ホルモンの心と体を軸に
世の中の食事・美容・運動の各種情報を
選択していくと「今よりもキレイ」が
今よりもグーッーッと叶いやすくなるのです！

例)

◎考え過ぎることによって体のエイジングに影響→ランニング・気を巡らせる食べ物（らっきょう・梅番醬など）

◎潤い保持が苦手なことから乾燥しやすい→白い食べ物、体を潤す食べ物・夜ヨガ・空気からの乾燥も敏感にケア・スキンケアはとにかく潤い重視で美白やシワに良い成分よりも、とにかくセラミド成分が重要！

◎艶女ホルモンの様々な不調のもとになる肺を鍛える

このように、艶女ホルモンを知ることで、自分のキレイのバランスを整える手がかりになるのです。

プレ更年期世代のエイジングケアの最大のポイント！

では、最後のステップです！

なぜ、私は

「**艶女ホルモン**」のバランス
になっているのか？

なんどもお伝えしてきましたが



「5つの女性ホルモン」は
どんな女性でも**必ず全て**を持っているのです

要するに、私の場合は、
普段の食生活や思考ぐ
せ、ライフスタイルから
艶女ホルモンのバランス
に傾いてしまったという
ことです。



ということは、セルフケアレシピは今の症状だけに注
目した今すぐケアということになります。問題のもと
である**根本的なケア**は別のところにあるのです。

「今までと同じなのに、なぜかおかしい・・・」
そう感じ始めたプレ更年期世代の**美しさの飛躍**
は、実はここに準備されているのです。

セルフケアレシピ読者様限定

特別特典のお知らせ

女性ホルモンを制するモノは、
オンナの人生を制する！

プレ更年期世代の女性に、美しさも人生も積極的な老けない身体“**アクティブボディ**”に変えていく
”**女性ホルモン**”を味方につけた心と体の美習慣

その具体策が手に入る！



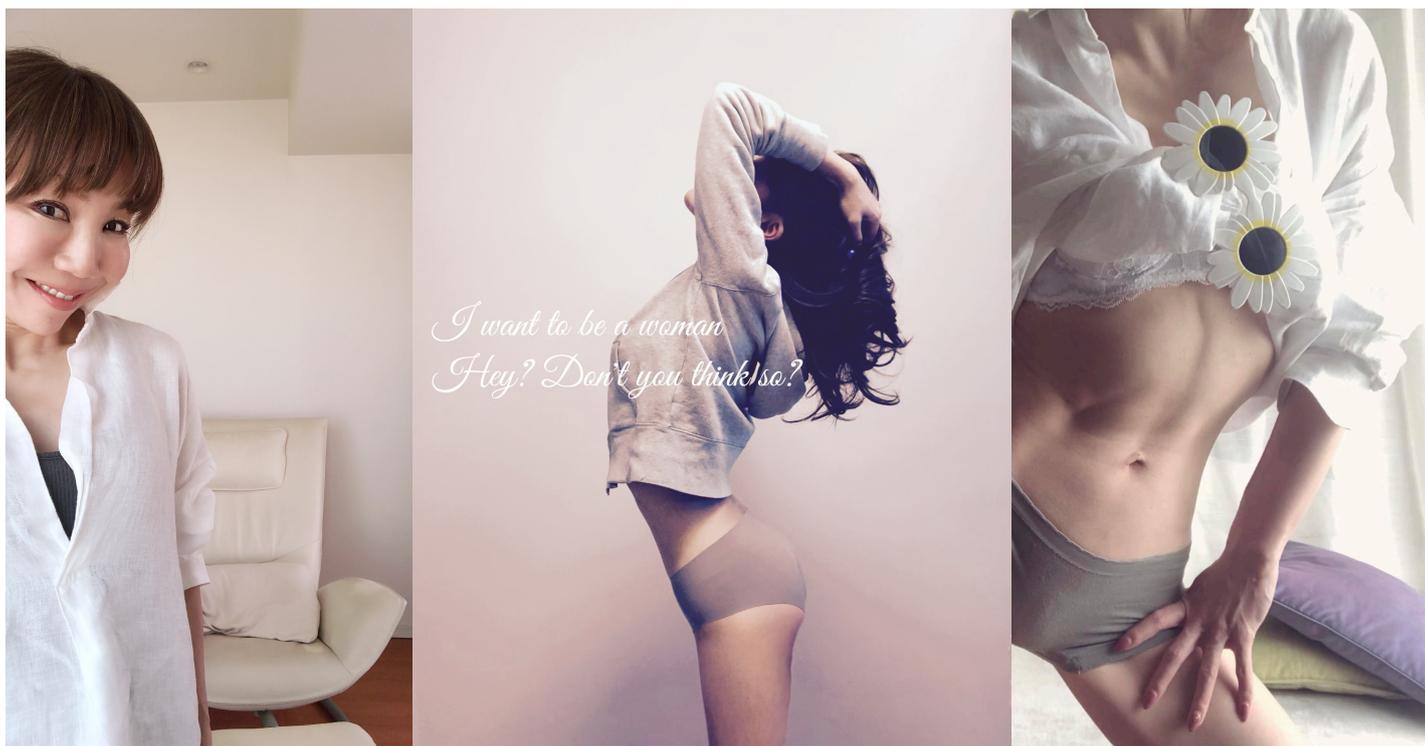
プレ更年期女子のための
「ビューティバランス個別相談 90分」

通常価格22,000円(税込) 読者様限定特典 → **無料**

詳細・お申し込みはこちらをクリック



これは自分の美しさの土台を整えることであり、少々
のことではブレない心と体は実は**エイジングケアの最
大のポイント**でもあります！



あなたの**美しさの飛躍**を後押しする、あなたの〇〇ホ
ルモンを引き出したファクターを知れば

10年先の自分に自信が持てる
“毎日がキレイを育てる美習慣に変わる！”

制作者紹介



ウーマンライフカレッジ主宰・美容研究家・商品開発・美容マーケティング・ライター・ビューティーパーソナルプランナー・現代花師範

BEAUTY CATALYST® 田嶋直美 (たしまなおみ)

大分県大分市出身。幼い頃から女性の美しさがつくられるまでの機序に異常なほど興味があり、実際に自分自身も美しくありたいという高い美意識から、美しさがつくられる最終単位ミクロの世界を学ぼうと薬学部に入學。他、東洋医学・薬膳・美容・健康・メンタル・食・DNA・ファッション・メイク・心理・コーチングと取得したスキルや学問は50を優に超える。前職は美容皮膚科広報部マーケティング課。国内外問わず20年近くの飽くなき美の探究で費やした金額は3000万円を軽く超える。これらの経験から美に関連する経験と知識に偏りがなく、全体のバランスを見ながらそのときに必要な美容法を提案できる。得意分野は一人ひとりの心と体の個性から最適な美容健康法を提案しその方の魅力・笑顔を引き出し more beauty more happyを自ら手にするまでに成長させること。2019年、今までの経験や知識を集約し辿り着いた確かな理論を、ウーマンライフカレッジを通して提唱。

著作権

発行日:2019年10月15日 著者：田嶋直美

著作権について 本教材、および収録されているコンテンツは、著作権、知的財産権によって保護されていることはもちろんですが、購入・ダウンロードされたあなた御自身のために役立てる用途に限定して提供しております。

教材に含まれているコンテンツを、一部でも書面による許可(ライセンス)なく複製、改変するなどして、またあらゆるデータ蓄積手段により複製し、オークションやインターネット上だけでなく、転売、転載、配布等、いかなる手段においても、一般に提供することを禁止します。