

Beauty Fortune Recipe

女性ホルモンバランス診断

5つのホルモン別

美容開運 レシピ



ビューティカタリスト®

田嶋直美

2019年女性ホルモンで運を切り開く！



あけましておめでとうございます！

2019年いよいよスタートしました！

ビューティーカタリスト®

田嶋直美（たしまなおみ）です。

「2019年の美容開運レシピ」

をダウンロードしていただきありがとうございます。

無料レシピをダウンロードしてくださった
読者様限定!

＼お年玉特典／を次ページにご用意しております！
また、**最後にお年玉特典②**をご用意しました！お楽しみに



レシピをご活用いただき、手にしていただき
美と健康の秘訣を手にしていただき

“より強く、より賢く、より自由な女性”に
加速されますことを心から願っております。

10年先の自分に自信が持てる私になる！

福

Happy Chinese New Year

読者様限定！お年玉特典①

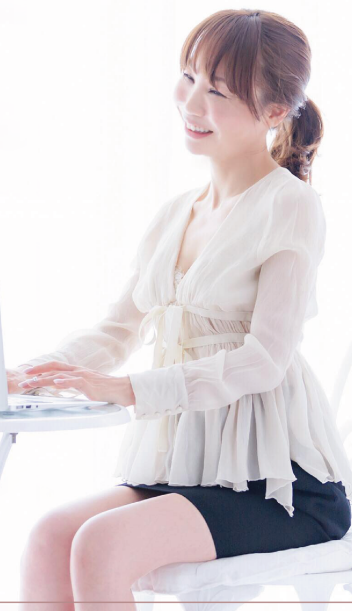
福

東洋

×

西洋の
バランス
美養学

35歳から始める
プレ更年期世代のための
10年先の自分に自信がもてる
ビューティバランス
—— 個別相談 ——



東洋×西洋のバランス美養学から診断！

「ビューティバランス個別相談 90分」

☆あなたの美しさをステージアップさせる
キレイ磨きとエイジングケアのヒントが詰まった



お申し込み詳細はこちらから>>>

福

Happy Chinese New Year

福

Happy Chinese New Year

お年玉特典！先着7名様！

みなさん、女性ホルモンバランス診断の
結果はいかがでしたか？



他では知れない今年一年の
あなたのキレイを左右する！？

美と健康のバイオリズム

▶ **美容開運リズム！**

10タイプの女性ホルモン

世の中はバランスで成りたっている！



実は女性ホルモンも陰と陽の二極からなり

10タイプあるのです。

世の中のあらゆるものが対となり

バランスを保っているように、それぞれに個の働きをしながらも二極で一對となり調和を生み出しています。

“キレイの格上げ”の唯一の法則は
『バランス』なのです。

さて、今回は5つの女性ホルモンから
さらに！表と裏に別れ、全10タイプから
“**現在地の女性ホルモンのリズム**”を
知って頂きました！

前回の「5つの女性ホルモン別
ライフケアレシピ」はこちらから>>>



さらに今回は・・・

10タイプの女性ホルモンのうち
今年の“年女”ともいえる“**強運**”女性ホルモン
を持った『**年女ホルモン**』を発表します！





女性ホルモントイプから
『年女ホルモン』が出た方は2019年は
“強運”を掴むかもしれません。

この年女ホルモンは毎年
変わるのでどうぞお楽しみに！

『年女ホルモン』の女性ホルモンはレシピを開いたら
直ぐにわかるようになっております。

今年一番ノリに乗っているリズムのあなたは
誰よりも内側からの力強い美しさが溢れやすいとき！

＼お楽しみに！／

10年先の自分に自信が持てる私になる！

福

Happy Chinese New Year

読者様限定！お年玉特典①

東洋 × 西洋の
バランス
美養学

35歳から始める
プレ更年期世代のための
10年先の自分に自信がもてる
ビューティバランス
— 個別相談 —



東洋×西洋のバランス美養学から診断！

「ビューティバランス個別相談 90分」

☆あなたをステージアップさせる

キレイ磨きとエイジングケアのヒントが詰まった



お申し込み詳細はこちらから>>>

福

Happy Chinese New Year

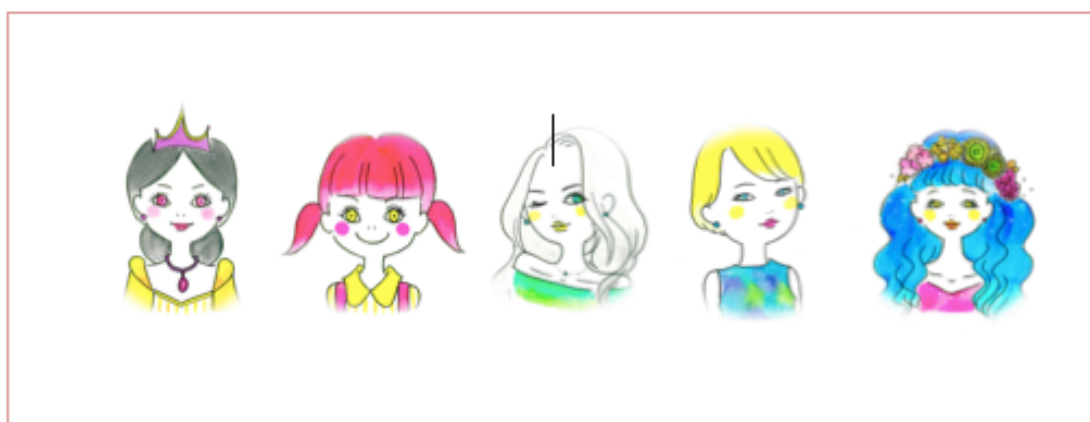
福

Happy Chinese New Year

お年玉特典！先着7名様！

ここで重要なお知らせがあります！

「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！ということ。



感情豊かな女性ホルモンは、
“人により” “環境により” “状況により”
中心となって表に出てくるものは変化するのです。

さらに・・・

5つの女性ホルモンのうち
実はあなたの**美しさの軸**となる
「**主役ホルモン**」が潜んでいるのです！



それでは以上のことを踏まえ・・・
お待たせいたしました!

タイプ別に2019年の
開運リズムをみていきましょう!

あなたの2019年のキレイのカギを握る

『美容開運リズム』

『美容開運リズムレシピ』



女神ホルモン

陽タイプ



陰タイプ



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

美容開運リズム

陽タイプ



新たな計画をスタートさせるときです。フレッシュな気持ちで心が弾んでいる感じです。成長したい、頑張りたいという意欲でいっぱい。体調も良いので自分の考えや気持ちを積極的に行動しましょう。

陰タイプ



意欲的に頑張ったあとのホッと気が抜けたような状態で、何となく身も心も引き締まらないときです。こんなときは無理をせず自分をいたわって上げましょう。物事の対応に傲慢になりやすいため、人間関係にも細心の心配りを。

美容開運リズムレシピ

こんなリズムの年は昨年までとは違い心も身体も活動的で代謝も上がりやすくなります。溜め込んだ脂肪や老廃物、有害物質どんどん成長とキレイのために外に発散して全身を巡らせていきましょう！ただ、**オーバーワーク**で人体の化学工場といわれる肝臓にダメージが起きると、本来の栄養素の代謝や脂肪を乳化して消化酵素の働きを助け **更に脂肪の分解産物に作用して小腸から吸収されやすく変化させる胆汁の生成や解毒がスムーズにいかなくなる可能性も。**

キレイのアンバランスサイン

特に上半身にサインが出やすくなります。
のぼせ・気の高ぶり・不眠・イライラ・目の疲れ・充血・頭痛
まぶたの腫れ・鼻づまり・喉の痛み・アレルギー・・・

キレイのバランスフード

そば・人参・ほうれん草・ジャスミン茶・黒ごま・
牡蠣・柑橘類など

開運アドバイス

下半身を冷やさない、身体を動かしたり、目を休めたり、
夜1～3時の間のデトックスタイムを有効にさせるため
良い睡眠を心がけましょう。

少女ホルモン

陽タイプ



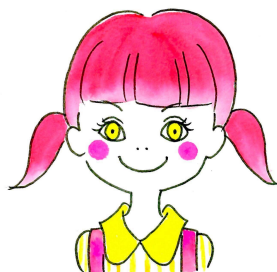
陰タイプ



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

美容開運リズム

陽タイプ



体調もよく、人間関係も良好で気分がウキウキするときです。心にゆとりがあるので開放感を満喫しましょう。大らかな気持ちでいることが大切です。人気が高まるときもあるので社交性が増し出費がかさみそう。うっかりミスは注意。

陰タイプ



感覚・感性・知性が研ぎすまされるときです。いつもなら気にならないことでも、イライラしたり我慢できなくなったり。そのため今までの環境から力づくで脱皮できるチャンスでもあり人間関係トラブルが起きやすいときでもあります。

美容開運リズムレシピ

こんなリズムの年は、心がフル活動で熱く明るく前へ前へとエネルギーギッシュに活動しすくなります。エネルギーに満ちた心はときにクールダウンをして上げることも必要！

心がオーバーヒートしてしまうと、キレイを作り出す栄養や潤い体温の血液循環が上手くいかなくなる可能性も。キレイを作り出す心と身体の循環がストップしてしまわないためにも心をフレキシブルにしてニュートラルにしていくための時間を意識的にとって自らストップさせて上げる時間を日常に入れていきましょう！

キレイのアンバランスサイン

胸が苦しい・頻脈・動機・息切れ・自律神経の乱れ・不眠・血液ドロドロ・顔が赤くなる・赤ニキビ・汗・めまい・耳鳴り・・・

キレイのバランスフード

ケア：貝類・ジャスミン茶・そば・牡蠣・アーモンド
玄米・カボチャ・栗など

開運アドバイス

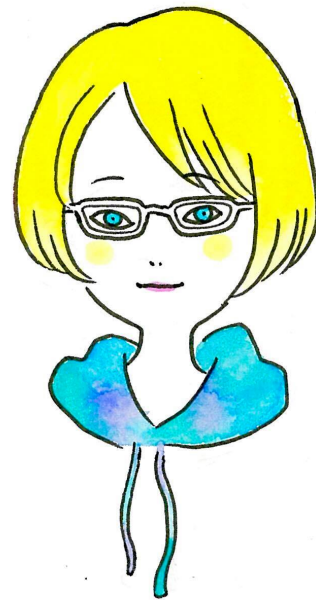
冷たいものをとりすぎない・13時以降から少し心に余裕を持たせる。19時～21時の間に激しい運動や感情など心拍数が上がるようなことはなるべく避けましょう。

才女ホルモン

陽タイプ



陰タイプ



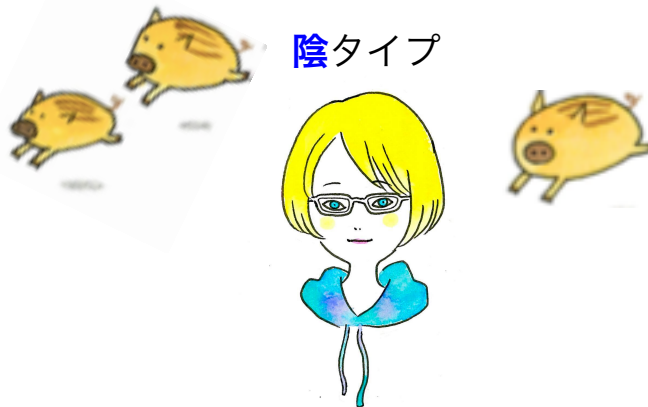
大地のように落ち着いた常識的人！
だけど、食欲や情に引きずられる
こともある才女

美容開運リズム

陽タイプ



新しい出会いがたくさんあるときです。感謝の気持ちと奉仕を忘れずに、一つ一つの出会いを実り豊かなものにしましょう。前向きな気持ちで目の前の好機を逃がさないよう情報に耳を傾けて下さい。



陰タイプ



＼2019年の年女ホルモン！／



これまでの努力が形となり計画していたことが実現しやすいときです！あなたがイキイキと輝いています♡こんなときはいつもの2倍3倍頑張って診ましょう！**やったらやっただけの成果を得られるチャンスです☆**

美容開運リズムレシピ

こんなリズムの年は心と身体の変わり目でもあります。
普段より変動しやすいので丁寧に良いことを計画して実践していき
ましょう！**栄養をしっかりとって変化を好機に変えるチャンスです。**

ただ、考えすぎたり慎重になりすぎたりすると
体力が落ちやすくなる可能性も。

キレイのアンバランスサイン

そんな時に出やすいサインは
胃腸トラブル・肌荒れ・肌のくすみ・口内炎・口の周りに吹き出物・
唇のトラブル・・・

キレイのバランスフード

ケア：米類・もち米・やまいも・甘酒（こうじ）・小豆
カルダモン・はとむぎ・豆類など

開運アドバイス

暴飲暴食を避ける・ときには空腹感を味わってから食事をするこ
とも入れていきましょう。**朝食を抜かずに朝のパワーを**
しっかり補充して一日を迎えましょう！

艶女ホルモン

陽タイプ

陰タイプ



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

美容開運リズム

陽タイプ



自然と意識が外へ向きがちなときです。自分の周りの環境に変化を起こしたくなったり、いつもと違う自分に憧れたりもします。いままで出来なかったことを試すには最良のときです。

陰タイプ



冷静に正しい判断ができるときです。5年、10年先を見越した長期プランを立てて下さい。プライベートでもビジネスでも順風満帆。周囲から認められる出来事も多くなり金運もアップします。全体的に安定しているときです。

美容開運リズムレシピ

こんなリズムの年は変化から安定へと心も身体も調整していかなければなりません。昨年までの自分とは違うワンランク上のキレイを目指していくにはとっても良い年です！
ただ、今までの自分と新たな自分に変化していくときは、小さなサインを見逃さぬよう丁寧に自分の身体と心の声を聞きながら進めていかなければなりません。変化についていけない心体ではせっかくのキレイのアップデートがスムーズにいかない可能性も。

キレイのアンバランスサイン

皮膚や髪のかさつき・口が渇く・くしゃみ・咳・鼻水・・・

キレイのバランスフード

ケア：ネギ・ショウガ・しそ・春菊・松の実・豆腐
ココナッツミルク・豆乳・卵など

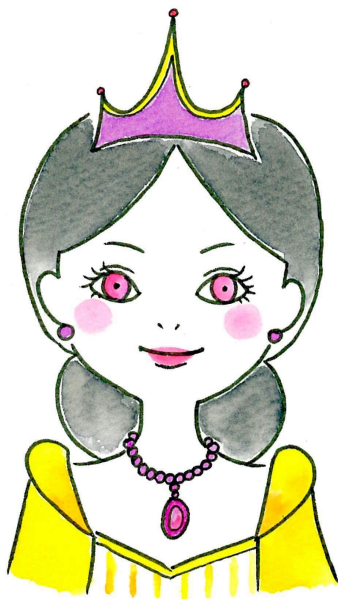
開運アドバイス

心や身体が疲れている元気がないときに、夏冬の冷暖房がきいた室内・秋冬の外気・機内など乾燥が気になる場所で過ごすときは体調の変化に注意が必要です。乾燥がとにかく苦手な艶女さんは、今年一年潤いをテーマに食事や睡眠、スキンケアを取り入れていくとキレイのアップデートがスムーズに。

女王ホルモン

陽タイプ

陰タイプ



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

美容開運リズム

陽タイプ



迷いや悩みやが尽きず気分的にスッキリしないときです。あわてず、焦らず、じっくり高志を据えて自分のエネルギーを蓄えてください。価値観が変化し、自分をバージョンアップさせるチャンスなのです。

陰タイプ



これからの自分にワクワクしながら、今までの自分の反省すべき点をきちんと振り返り、次の動きのために準備するときです。ケジメをつけるべきことは白黒ハッキリさせましょう。吸収力が増しているのです、学ぶ姿勢を大切に。

美容開運リズムレシピ

こんなリズムの年はキレイを育てるための体力をつけていきましょう！日中の活動はたくさんのエネルギーを使います。新しいことをスタートさせて若々しく健康的に過ごしたい！そんなとき、**元気がない心と身体では自らのバージョンアップ“新陳代謝”がスムーズにいかず痩せづらかったり、老廃物を外に出しづらくなる可能性も。**

キレイのアンバランスサイン

目の下のクマ、髪トラブル（白髪・薄毛・うねり）・冷え
月経トラブル（生理痛・PMS等）・更年期トラブル

キレイのバランスフード

ウエスト太り・痩せづらい・下半身のむくみ・・・
ケア：黒米・黒豆・キクラゲ・黒ごま・はちみつ
やまいも・サツマイモ・豚肉・スッポンなど

開運アドバイス

17時～19時の時間帯に、エネルギーを貯めることができるように、スナック、スイーツや菓子パンなどではなくエネルギーとして残せるようなきちんとした食事をしましょう。

また、**身体を冷やさないことも大切です。**

田嶋直美の主演ホルモン

腰痛や足がむくむなど、下半身にトラブルが出やすくなります。
キレイをバージョンアップするために必要な栄養をしっかりとって全身
に巡らせるために軽い運動を取り入れていきましょう！



人によって環境によって状況によって・・・
その時の中心になる
ホルモンは違うとお伝えしましたが

実は、もう一つ！

私たちの**美しさの軸**となる
「**主演ホルモン**」があるとお伝えしましたね。

これはどういうことかという・・・

あなたの心と身体の現在地からみた
2019年の美容開運リズムではなく

本来のあなたのキレイの土台を作る
美容開運リズムがあなたの美しさの軸を支えているのです。

私たちの美や健康には **2つのリズム**が影響します。

- 1、診断結果の女性ホルモン→**アルゴリズム**
- 2、美しさの軸→**バイオリズム**



ということは・・・

実は強運女性ホルモンでなかったとがっかりしたあなたも！
実は本来のあなたの姿からわかる「主役ホルモン」からみ
ると**強運女性ホルモンの可能性があるのです。**

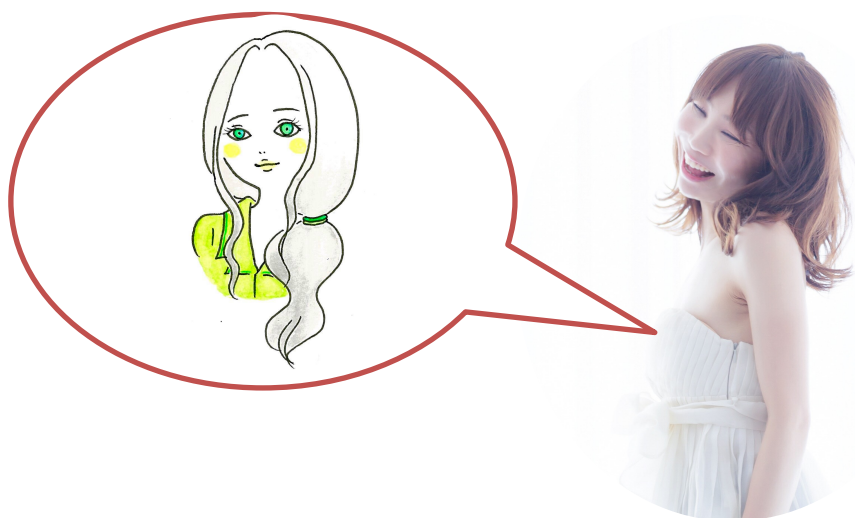
診断結果からの現在地ホルモンは
「人によって傾きやすい心と体の動きがある」
ように

キレイの土台「肌、体、心」に出る不調のクセが
一人ひとりにあるということなのです。

それでは、私の「主役ホルモン」から
キレイのヒントを見ていきましょう！



私の「主役ホルモン」は、
陰タイプの艶女ホルモンです。



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ホルモン

だから、私の日々のキレイ磨きの基本は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」が今よりもグーーーーッと叶いやすくなるのです。

例えば・・・

◎考え過ぎることで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→

白や辛味の食べ物・夜ヨガ



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るのです。



ただ、私は艶女ホルモンでも**陰タイプ**です

ここに、本来の美容開運リズム（バイオリズム）を**意識して**過ごすとともに心と身体のキレイを作る（アルゴリズム）によりキレイの底力を引き出されるのです♡

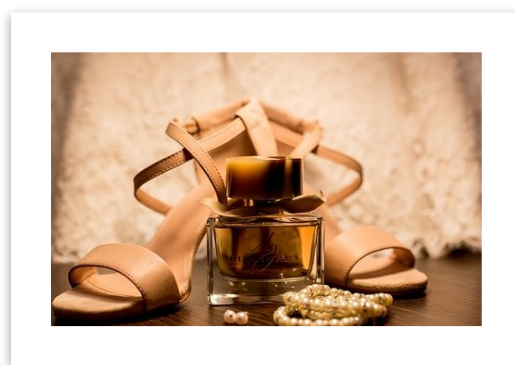
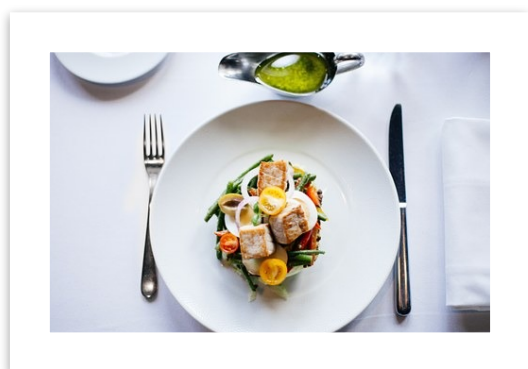


美容開運リズム（バイオリズム）※p23参照

2019年は冷静に正しい判断ができ、全体的に安定しているときです。5年、10年先を見越した長期プランを立てて進めば、プライベートでもビジネスでも順風満帆！周囲から認められる出来事も多くなり金運もアップ♡

あなたのキレイの土台
「**主役ホルモン**」を知れば
2019年はもちろんのこと
10年後の自分に自信が持てる

毎日がキレイを育てる
美習慣に変えていくヒント
を手にしていくことができます。



これは一人一人違う自分だけの美しさを
引き出すキレイ磨きの方法です。

10年先の自分に自信が持てる私になる！

福

Happy Chinese New Year

読者様限定！お年玉特典①

福

Happy Chinese New Year

「2019年から始める心と体の美習慣」



東洋 × 西洋の
バランス
美養学

35歳から始める
プレ更年期世代のための
10年先の自分に自信がもてる
ビューティバランス
—— 個別相談 ——

東洋×西洋のバランス美養学から診断！

「ビューティバランス個別相談 90分」

☆あなたをステージアップさせる

キレイ磨きとエイジングケアのヒントが詰まった



お申し込み詳細はこちらから>>>

福

Happy Chinese New Year

福

Happy Chinese New Year

お年玉特典！先着7名様！

福

Happy Chinese New Year

読者様限定！お年玉特典②

今年“強運”の以下のあなたへ

『年女ホルモン』だった方or『亥年』で年女の方



☆あなたのキレイをステージアップさせる
キレイ磨きとエイジングケアのヒントが詰まった
「ビューティバランス個別診断90分」

無料でご招待いたします！



[お申し込み詳細はこちらから>>>](#)

＼35歳以上のプレ更年期世代の女性必見／

東洋×西洋のバランス美養学から診断！
10年先の自分に自信が持てる私になる！
「2019年から始める心と体の美習慣」

お客様の声

鳥肌が立つほどびっくりしました！（40代 着物着付師）

このコンプレックスが変わらないんだと思っていたことがどうやら違う！？そんな気づきを頂きました。私は自分の心と身体へのアプローチが間違っていました。それを田嶋さんのお話から導き出して頂いて、鳥肌が立つほどびっくりしました。長年、悩んだことはその方法に問題はなかった・・・やり方が違っていた・・・問題は私の心の使い方と考え方の間違いだったんだ・・・



直美さんのセッションはまさに心と体のMRI？CTスキャン！

（40代 ピラティスインストラクター）

自分・家族の転機に今一度自分を見つめ直したい！そのためにプロの意見、見解をお願いしたい！そんな想いで、お願いしました。思った通り！私の話を理解して頂き、想いを汲んでもらえ、とても居心地のいい時間となりました。セッション後のクリアーな状態がスタート！信用出来る美容情報と頂いた素敵なスパイスを効かして美しくなります！

本来の女性ホルモントypesのほうがしっくりきました！

(40代 専門学校講師)

やっぱりなと納得する部分が多く、課題がいっぱいといった感じですが、解決方法の糸口が見つかったので良かったです。例えもがわかりやすく腑に落ちやすい。今必要なこととそれにより今後の生活の充実さを思い描くことができ、今の自分を大切にしようと思いました。もともとチェックしたタイプと本来のタイプが違うことに驚きましたが、本来の女性ホルモントypesのほうがしっくりきました。



自分を知らな過ぎたと痛感しました (40代 元会社員)

また自分が思ってる自分と第三者からみた自分は当然違っていて思い込みは危ないと思いました。そういったことを気づかせてもらった貴重な機会でした。美と健康について、今の自分の状態を客観的に経験豊富な審美眼を通してアドバイスして下さったので、とても納得いくものでしたし、ありがたかったです。私だけのカスタマイズ・アドバイスはどの言葉も染み込んでいきました。たくさんの情報をいただいたけれども、受け止めきれなかったので録音させてもらったらよかったと後悔したほどです。

福

Happy Chinese New Year

読者様限定！お年玉特典①

福

Happy Chinese New Year

10年先の自分に自信が持てる私になる！
「2019年から始める心と体の美習慣」



東洋×西洋のバランス美養学から診断！

「ビューティバランス個別相談 90分」

☆あなたをステージアップさせる

キレイ磨きとエイジングケアのヒントが詰まった



お申し込み詳細はこちらから>>>

福

Happy Chinese New Year

福

Happy Chinese New Year

お年玉特典！先着7名様！

制作者紹介



ウーマンライフカレッジ主宰
美の研究家・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。

BEAUTY CATALYST® NAOMI TASHIMA