

毎日忙しい! 時間がない! そんな女性必見!

40歳を過ぎても老けない身体をつくる

*I love
my body* ♡

美の ルーティン

Meal



Sleep



Exercise



Work



美しさは、
毎日の習慣から

*Every day
routines create
own beauty*

ビューティーカタリスト® 田嶋 直美

テキスト読者様限定 スペシャル特典のお知らせ

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 ——

通常価格 10,800円 (税込)

／読者様限定特典／

3,240円 (税込) にてご招待!

▶▶▶ 詳細・お申し込みはこちらをクリック

はじめに・・・

この『毎日忙しい！時間がない！そんな女性必見！

「40歳過ぎても老けない身体をつくる 美のルーティン」』は

私が20年近くにわたり3000万円以上を費やし探究してきた、様々な美や健康の学説・学問、クライアント様との中でたどり着いた一つの答えです。

情報が溢れる時代に生きる私たち。

欲しい情報はすぐに手に入る便利な時代です。しかし、**本当にその情報はあなたの美に必要な情報だと思いますか？**

このテキストは、多くの女性が**どんな状況や環境でも！最適最短！**で真実の美にたどり着ける方法を**最もシンプルな方法**でまとめ書き下ろしたものです。

あなたの中にまだ眠ってる美しさを引き出していきながら、より豊かなウーマンライフにしていくためのきっかになれることを願って！

CONTENTS

- 老けない身体には老けない身体のバランスがある・・・4
- LOSE BALANCE**ー心身のバランスを失うー・・・7
- 実例！「バランスを失っていた」クライアント様の声・・・8
- RESTORE BALANCE**ー心身のバランスを調えるー・・・13
- 「バランスが調う」といいことしかない！クライアント様の声・・・14
- 老けない身体のバランスには2つの法則がある！・・・15
- KEEP BALANCE**ー心身のバランスを保つー・・・22
- 40歳過ぎても老けない体をつくる美のルーティン・・・23
- 老ける体と老けない体の違い・・・32
- 製作者紹介・・・35

—老けない身体には老けない身体のバランスがある—

「老けない身体」と聞いて

どんなカラダを想像しますか？

ここでお伝えする「老けない身体」とは、決して20代の時のカラダをいっているのではありません。

老けない身体とは、たっぷりの栄養と潤いをよどみなく全身に送り届けることができる、イキイキとした内側からエネルギー溢れるカラダです。

無駄な脂肪や水分をいつまでも溜め込まず、外へと出していく力があり、女性ホルモン力もある。

では、このような「老けない身体」のバランスはどんなことのでつくれるのか？



35歳から50代までの女性に多発しています！

”健康と美しさ（老け込まない、太らない）には
バランスがあることを知らないまま
毎日を過ごしている”

あなたは今、こんな女性になっていませんか！？



毎日

忙しい!

時間がない!

やることたくさん!!!

でも!!!

痩せたい

美しくなりたい

若々しくいたい



LOSE BALANCE

—心身のバランスを失う—



実例！「バランスを失っていた」 クライアント様の声

○何をやっても痩せない！（40代 Kさん）

○太りやすくなったので、少食になりファスティングを繰り返し、益々痩せにくい体になって悪循環！（40代 Tさん）

○どうしてもポテトチップスがやめられない！（40代 Iさん）

○体は冷えるし、やる気も出ないし、朝も起きれない！（40代 Mさん）

○生理前はいつも生理痛やイライラ、過食がひどい・・・（40代 Rさん）

○仕事もSNSも気になって毎日夜更かし。翌朝、体が重だるい（40代 Hさん）



バランスが乱れているかも!?

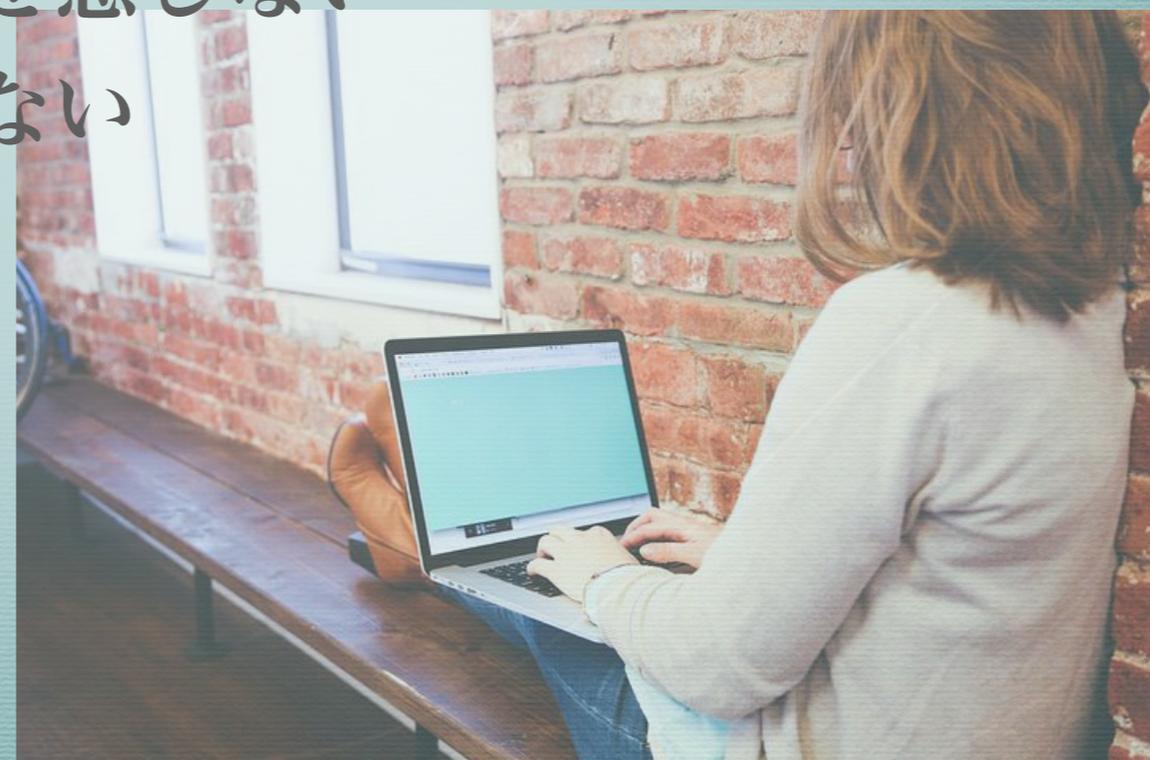
最近こんなこと気になりませんか?

- ✓ 痩せずらなくなった、もしくは、太りやすくなった
- ✓ 以前よりむくみが気になるようになった
- ✓ お腹周り腰回りに厚みが増してきた
- ✓ 肌も体もたるみが気になる
- ✓ 全身のラインがぼやけてきた
- ✓ 体も心も顔も・・・疲れている
- ✓ イライラや緊張状態が長期化している
- ✓ ストレスが長期化している
- ✓ 睡眠不足が続いている



実は頑張り屋さんのあなたこそ危険！！！！ バランスが乱れているかも！？

- ✓夢中になって気づいたら夜遅くまで仕事をしている
- ✓24時間！仕事のことを考えている
- ✓頑張ってポジティブな自分でいようとする
- ✓なんとなく毎日にメリハリを感じない
- ✓どんなことでも手を抜きたくない
- ✓常に感情が一定
- ✓自分を甘やかすことが苦手
- ✓周りの目が気になる



そんな女性にこそ！

今すぐ取り入れることができ！かつ
変化をすぐに実感できる方法です。

これは、正にそのループに
ハマっていた私が
そこから抜け出せたとおきの方法

さらに、20年近く続く私の美の探究
から辿り着いた**”真実の美”**

へ続く唯一の答えでもあります



テキスト読者様限定 スペシャル特典のお知らせ

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 ——

通常価格 10,800円 (税込)

読者様限定特典

3,240円 (税込) にてご招待!

▶▶▶ 詳細・お申し込みはこちらをクリック

RESTORE BALANCE

—心身のバランスを調える—





「バランスが調う」とイイことしかない！



クライアント様の声

- 食事の量は減らしてないのに
1ヶ月で3kg落ちた！（40代 Kさん）
- どうしてもやめられなかったポテトチップスが
翌日からすんなりやめれた！（40代 Iさん）
- ここ数年全くと言っていいほど体重が変わらな
かったのに2週間で4kgで落ちた！（40代 Mさん）
- 生理前はいつも生理痛やイライラで悩まされて
いたのが今では嘘のようです！（40代 Rさん）
- 一日の時間の流れや質が変わった！
（40代 Aさん）
- あんなにイライラしてたのに、、、
今は毎日穏やかな自分がある（40代 Cさん）



老けない身体のバランスには
2つの法則がある！

①体内時計を意識した生活

②日々の動きをルーティン化する



①体内時計を意識した生活

近年、ノーベル生理学・医学賞で注目されている**時間栄養学**

長年、伝統医学の指標の一つとされてきた**子午流注（しごるちゅう）**

DNAに刻まれた体内時計

自然界と調和した体内時計

40歳を過ぎても老けない体は**賢いカラダ**

体内時計は老けない身体をつくるタイムテーブル

「体内時計」は、**睡眠障害や肥満など**、
私たちの健康に大きく関わっているとされています。

この体内時計の調整に、重要な役割を果たしているのが食事です。**内容や量に加え、摂取する時間を研究する「時間栄養学」**

私たちの体の中には時間のリズムを刻むメカニズムがあり、1日単位で調整しています。

また「臓器」は一日中仕事をしてっていますが**特に集中して働く時間帯があり**

「臓器」がシフトを組んで、集中して働く時間帯を分担しています。これは、いわば、**自然に沿った「体のリズム」**なのです。



“40歳を過ぎても老けない身体は、1
日の流れを自然の法則を基にしたタイ
ムスケジュールに変えていくこと”

—beauty routines—

②日々の動きをルーティン化する

循環：CIRCULATION

掃除：CLEAN

体も心も運も
よどみなく巡らせる！

体も心も部屋も
スペースをつくる！

40歳を過ぎても老けない体は**風通しが良いカラダ**

ルーティンを持つことは老けない女性たちの常識

ルーティンはただの習慣ではなく、若々しく美しく風通しの良いカラダを達成するための戦略です。

成功者やトップアスリートの間でも常識のルーティンには4つのメリットがあります。

- ①毎日決まったときに同じことを繰り返すことでちょっとした体や心の変化に気付いたり、自分がいつもと違うところを探しやすい。
- ②今日の自分の様子を昨日の自分と比較しやすくなる。
- ③今の自分に必要なケアが具体的に見えてくる。
- ④毎日の美の積み重ねから、5年、10年先に向けて美容貯金ができるのです。



“40歳を過ぎても老けない身体は、
毎日のルーティンで美を更新していく“

—beauty routines—

KEEP BALANCE

—心身のバランスを保つ—



EVARY DAY
ROUTINES CREATE
OWN BEAUTY

40歳過ぎても老けない体をつくる

美のルーティン

—美しさは、毎日の習慣から—

「朝」は身体も心も環境も

3つのルーティンでフルリセット！

—朝の光と朝の食事が体内時計をリセットする—

- * **エネルギー循環**：朝起きたらすぐに窓を開け新鮮な空気を部屋中に取り込んで、深い深呼吸と共に自然のエネルギーを細胞の隅々まで届ける。深い呼吸とイメージが大切
- * **クリーンスペース**：部屋中の掃除。毎朝、常にクリーンなスペースを確保する。ルーティンになれば15分もあれば十分キレイになります
- * **食事**：目覚めたばかりの体をいきなり汚してしまうのはナンセンス。フレッシュもしくはクリーンな食事を選び、一日のエネルギーの始まりをしっかりと吸収させていきましょう



Copyright©2019 scisense bit.com

ポイントは、環境と心と体はリンクしているということ

「昼」は心も体もトップギア！ たった1つのルーティンで完了！

- * **栄養**：昼間は消化酵素の分泌がだんだんと活発になる時間。糖質、たんぱく質、脂質、ビタミン・ミネラルなど質の良い食材から**たっぷり**と**栄養を摂る**こと。アンチエイジングのためにも昼間の時間に何を食べるか！が重要。揚げ物や加工食品、コンビニ弁当なんてあまりにももったいない！



Copyright©2019 scisense bit.com

ポイントは、心と体の両方が喜ぶ食事をする事

「夜」は3つのルーティンで 美と老化をコントロールする！ —夜の光が現代人の若さと美しさを妨げる—

- * **儀式**：21時までにはオンとオフを強制的に切り替える儀式を行う。部屋の照明を少し落とす。ゆっくりお風呂に浸かる。香やアロマを焚く。どんなことでもOK。ポイントは五感を刺激すること
- * **ボディケア**：体型を維持するために小さな変化に気づくボディチェック。軽いストレッチやマッサージ、ヨガなどで体の様子（むくみの程度、疲れ、肌質、痛み、）を確認し必要なケアを考える
- * **オフ**：光は体を常に活動モードにします、若さも美しさも健康も休息モードでしか作られません。入眠の1時間前は視界に入る一切の光を遮断する



Copyright©2019 scisense bit.com

ポイントは、心と体のスイッチをオフモードに切り替えること

心のルーティン

-心が全ての始まり-

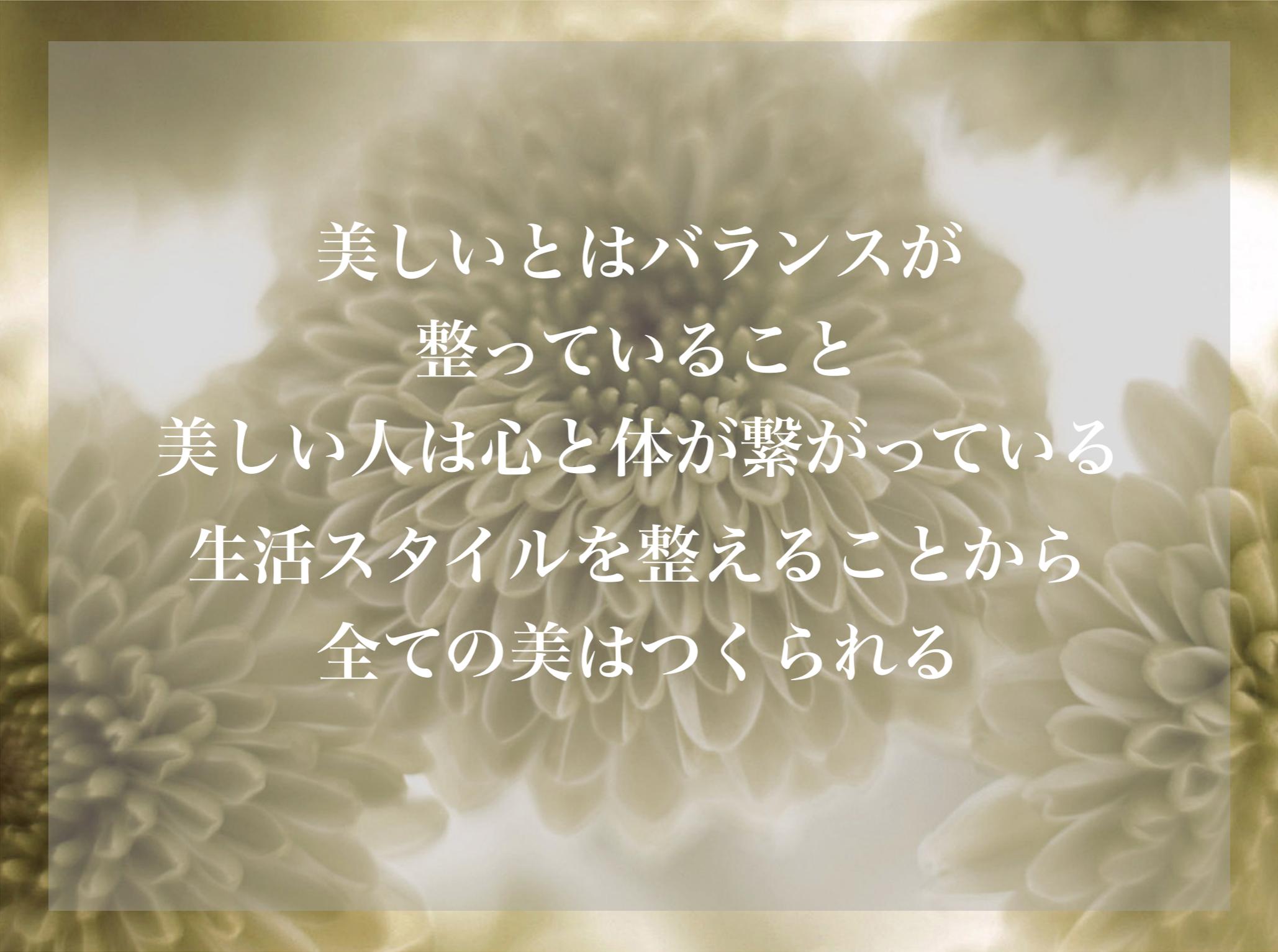
実はどんな食事法もダイエット法も
アンチエイジング法も結果に大きく影響するのは
メンタルバランスです

- * **罪悪感・違和感**：日々の生活で罪悪感・違和感を感じることはできるだけ早く手放すこと。**心と体のよどみがひどくならないうちに。**
- * **緩めると引き締める**：心のメリハリは体型にも現れます。**ガチガチで頑張っているときや考えすぎているときは、柔らかな曲線というよりも真っ直ぐな直線的な身体になり、お肌も表情も硬くなりがち。体も心もガチガチになる前に、なるべく日々のケアでガス抜きをすることを癖つける。現代人は、視覚以外の4感を楽しませることが大切。**



Copyright©2019 scisense bit.com

ポイントは、心の状態が表面的な美しさを作り出す源泉だということ



美しいとはバランスが
整っていること
美しい人は心と体が繋がっている
生活スタイルを整えることから
全ての美はつくられる

いかがでしたか？



老けない体のバランスに必要な

①体内時計を意識した生活 ②日々の動きをルーティン化する

この2つの法則に沿って、朝・昼・夜で7つのルーティンをご紹介します。
させていただきます。

40歳過ぎても老けない体の秘訣は、
丁寧でシンプルなルーティンを持つこと

実は「40歳過ぎても老けない体をつくる美のルーティン」は、
具体的にお伝えすると、まだまだたくさんあります。

その、**具体的**というのは・・・



体質や性格ごとのルーティンです。

体質や性格や環境から影響を受けながらつくられた今の心と体の状態は、一人として同じ人はいません。

40歳過ぎても老けない体は

あなたの美しさがグッと深まる「核となるケア」を必ず毎日のルーティンに入れていくことが必要なのです

老化、たるみ、しわ、むくみ、冷え、肥満、乾燥、イライラ、不眠、過食、これらは全て結果であり、結果にたどり着くまでの過程（原因）は一人一人違うのです。

テキスト読者様限定 スペシャル特典のお知らせ

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 ——

通常価格 10,800円 (税込)

読者様限定特典

3,240円 (税込) にてご招待!

▶▶▶ 詳細・お申し込みはこちらをクリック

老ける体と老けない体の違い

私たち女性は、**”どんなとき”も”いくつになっても”美しくなりたい!**という気持ちがあなくなることはありません。

しかし、実際は美しくになっていく人とそうでない人に別れます。その原因は主に**3つ**あります。



①やり方がわからない

②やり方が自分にあってないことに気づいてない

③気持ちはあるが行動に移せない・継続できない

①～③が原因でずっと変われなかったあなたが今すぐ変われる方法!

「40歳過ぎても老けない体をつくる美のルーティン」

早速、明日の朝からスタートさせてくださいね!

冗談抜きで**”コレ”**劇的に変われますから



「自分だけのルーティンでバランスが調う」と イイことしかない！ークライアント様の声ー

- 食事の量は減らしてないのに
1ヶ月で3kg落ちた！（40代 Kさん）
- どうしてもやめられなかったポテトチップスが
翌日からすんなりやめれた！（40代 Iさん）
- ここ数年全くと言っていいほど体重が変わらな
かったのに2週間で4kgで落ちた！（40代 Mさん）
- 生理前はいつも生理痛やイライラで悩まされて
いたのが今では嘘のようです！（40代 Rさん）
- 一日の時間の流れや質が変わった！
（40代 Aさん）
- あんなにイライラしてたのに、、、
今は毎日穏やかな自分がある（40代 Cさん）



テキスト読者様限定 スペシャル特典のお知らせ

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 ——

通常価格 10,800円 (税込)

／読者様限定特典／

3,240円 (税込) にてご招待!

▶▶▶ 詳細・お申し込みはこちらをクリック

製作者紹介

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。

著作権

発行日:2019年06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。