

ズルい30代は知っている！



ビューティーカタリスト® 田嶋直美

キレイな40代を迎える

今すぐはじめたいエイジングケア

# 女性 ホルモン

を味方につけた

# 3つの美習慣

はじめまして！

女性ホルモンを制するものは美しさを制す！

35歳からのプレ更年期女性に  
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  
心と体の美習慣をお伝えしてます  
ビューティーカタリスト®田嶋直美です。



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！

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！



＼美しさは未来へ継続／

キレイな40代を迎えるために今から始める

”女性ホルモン”を味方につけた本気のエイジングケア！

「ビューティバランス個別診断 90分」

通常価格22,000円(税込) キャンペーン限定特典

先着10名様 → **3000円**

詳細・お申し込みはこちらをクリック



人生100年時代！  
寿命や健康寿命だけでなく  
女性の**キレイ寿命**をもっと延ばしたい！！！！

老化が気になる40代を迎える前に！  
30代でいかにキレイを持続する方法を  
知ることができるか！

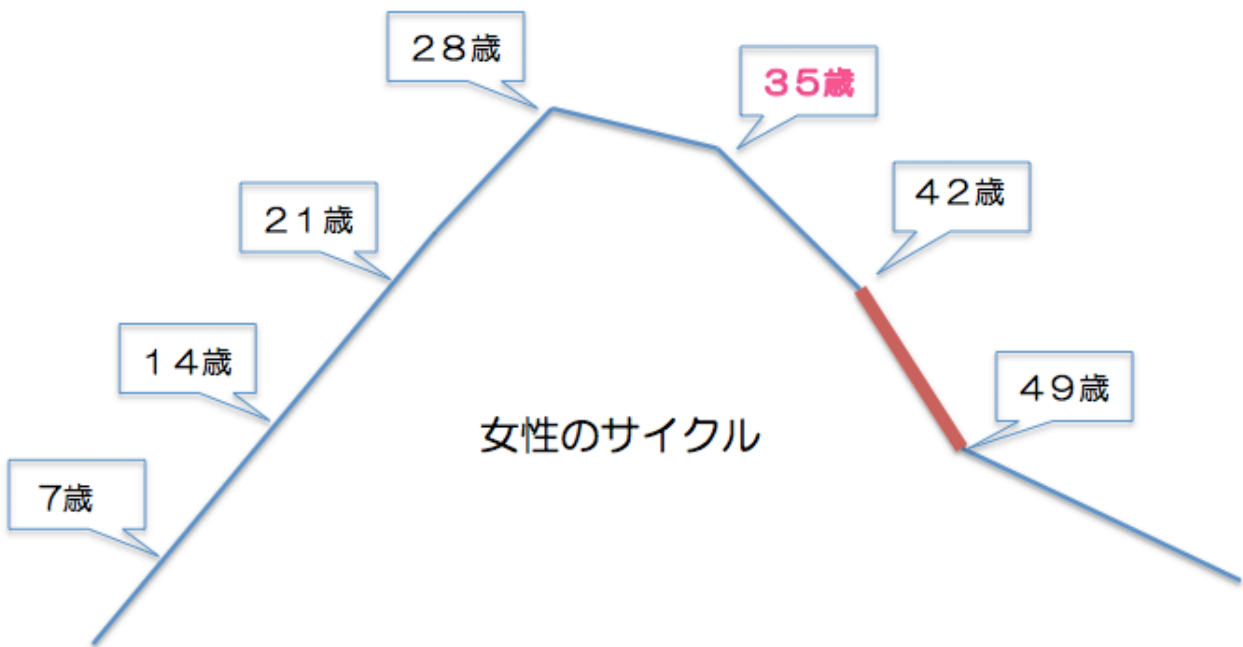
ここが**40代のキレイの  
分かれ道**なのです！

＼あなたには40歳を迎える前に知ってほしい／  
そう強く想う気持ちが、  
多くの女性の美や健康の悩みに  
関わることで次第に大きくなっていったのです。



# 女性の身体は35歳から 老化が始まっている！？

女性は7年周期で身体の変化が訪れます。  
その背景は**女性ホルモン力**にあります。



女性ホルモン力は28歳をピークに  
徐々に下降をたどるのです。

# 女性ホルモンと体の関係

「女性ホルモン」は全身に作用していることからその変化は各年代ごとに女性の心と体に大きな影響を与えるため年代別に必要なケアがあるのです。

そのため、女性ホルモンを味方につけることは女性としての魅力輝く健康的な心身の美しさを最大限に引き出す**鍵**となるのです。

すなわち、女性の一生のライフステージと合わせて**女性ホルモンの変化**を知ることが自分が望む人生を意図的に創ることができる！ということなのです。



人生も美しさもステージを広げることができる♡

# アラウンド 30

## ライフステージと女性ホルモンの関係

30代は仕事の専門性を高めて充実感を得たり  
自分の能力を生かすことに関心を持ちこれから  
どのように生きていきたいかキャリアを確立する時期でもあります

結婚・妊娠・出産・仕事と  
ライフスタイルの多様化が一気に進む時期なのです。

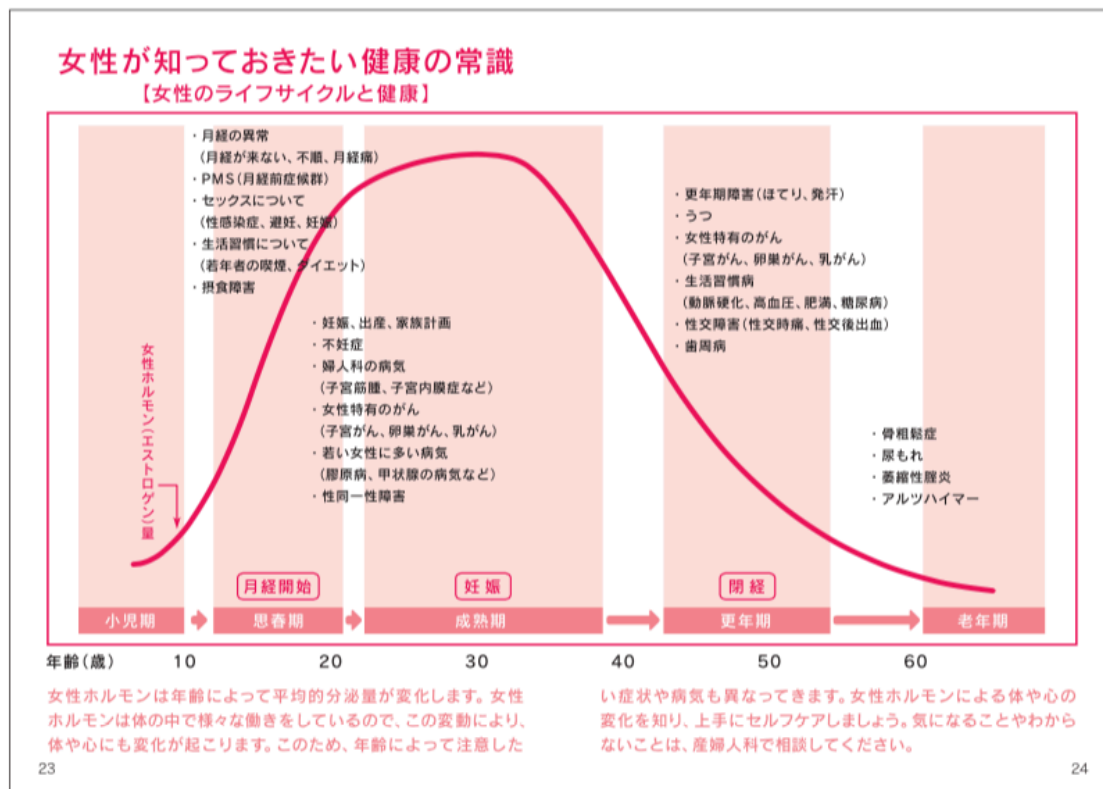
自分にあった選択をすることが大切ですが、  
この時期はこういった選択に迷って  
ストレスを溜めてしまうことも。

また、仕事、家事、育児の全てをこなそうと  
頑張りすぎることによって心身の不調を招きます。



こういった30代が迎えるライフサイクルを踏まえ

## 女性ホルモンサイクルは 最も分泌が**安定**していますが



忙しさや人間関係のストレスなどで  
ホルモンバランスが崩れることもあるのです。

~~女性ホルモン = キレイ = アンチエイジング~~



# 今からどんなケアをしたら キレイな40代が迎えられるの？



世の中にはたくさんの  
エイジングケアの情報はあるけど  
一体何を今から始めていいのかわからない・・・

食事・サプリメント・スキンケア  
化粧品・運動・エステ・・・

どれも試したけど、実は老化の兆しまだそれほど  
感じてないからよくわからない・・・

と、様々な理由で”エイジングに備えたいけど”  
実際は何をしたらいいのかわからない

そんな女性が大半なのです。

実は私こそ  
**最強の美容難民**でした。

溢れる情報の渦中いた私は  
「今よりも美しく」「10年  
後も美しく」その確かな答え  
を探し続けていました。



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5000万円！凄まじい美容代を支払いあらゆる美容法・食事法・ダイエット法・美容サロン・トレーニングの経験やプロダクツの購入をし、同時に**女性の美しさについて独自に研究**を重ねてきました。

5000万円をかけ多分野の学びと経験で養われた、圧倒的な美や健康を見極めるセンスから、老化が始まる前に押さえておく**鉄則**がわかったのです！（私も30代で知っていれば、、、）もう、私と同じ思いをさせないためにもヤング世代に伝えて行きたい！！！！



そうならば、閉経までの期間  
が早まることもなく、高齢出  
産の安全性もアップ、不妊症  
激減、更年期障害軽減、  
肌、髪、体の状態も  
若々しく保て、

＼女性ホルモン力があるからこそ叶う／

二度とないこの最高の時期を早めることもなく  
健康寿命どころか、**キレイ寿命**  
を延ばすことができる！！！！



そうならば、、、

**恋愛**だって、**結婚**だって、**仕事**だって  
積極的になれる！

美しさの先にある幸せや豊かさの  
可能性ももっと広がる！

人生をもっと積極的に自分らしく創造できる♡



その方法をできるだけわかりやすく、みなさんがすぐにも実践できるようにこのガイドブックにまとめました。

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！

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！



＼美しさは未来へ継続／

キレイな40代を迎えるために今から始める  
”女性ホルモン”を味方につけた本気のエイジングケア！

「ビューティバランス個別診断 90分」

通常価格22,000円(税込) キャンペーン限定特典

先着10名様 → 3000円

詳細・お申し込みはこちらをクリック



それではここで一旦  
ブレイクタイムにしましょう☆

みなさんに、今の自分の体の内側で  
どんなことが起きているのかをカンタンに知っていた  
たくチェックリストを用意しましたので



深く考えずにパパッとチェックしてみてくださいね♡

そのチェックリストとは、、、

# こんな症状が気になったら要注意！

老化はすでに始まっている！？

老化を助長する！？

- やる気が起きない
- 疲れやすい
- 便秘・軟便気味
- 胃下垂気味
- 冷え性
- 目の下にクマがよくで出る
- 最近白髪が出てきた
- ダイエットをしても簡単には痩せなくなった
- 眠りが浅く昼間に眠くなる
- 貧血気味
- イライラすることが多い
- 肩こりがひどい
- アレルギーがある

いかがでしたか？

実はここに1つでもチェックがついた方は  
40代を迎える前に  
その症状を改善することができたなら！

**キレイな40代**はもちろん  
その後の**キレイ寿命を延ばす**ことも  
できるのです。

そのケアの核心が  
**女性ホルモン力**なのです。

ここを踏まえて、、、



30代のズルい女性は知っている！  
キレイな40代を迎えるたった3つの美容習慣

血液を増やす

腸を調える

感動する

この3つを40代を迎える前に  
しっかり美容習慣にしていけると  
まず、先ほどのチェック項目の全てが  
改善されるのです！

そして、キレイな40代が約束されます♡

**えっ！？この3つが？？？**

きっとそう思われたかもしれませんね。

無理もないです

だって、雑誌やテレビやSNSで

**「キレイな40代に備えて血を増やして  
腸を今一度調べ感動しましょう！」**

なんて広告ないですから（笑）

実は、この3つの美習慣は

**女性ホルモンバランスを調え  
女性ホルモンを全身に滞りなく運ぶため**

土台となるもっとも重要な方法なのです。

この3つこそが  
**美しさ、健やかさ、若さの源**なのです！



それではこの3つを美容習慣に  
できないまま40代を迎えると、  
どんなことが起きるのか？知りたいですね！

早速見てみましょう！

- ✓何もしてないのに太っていく現象が起きる
- ✓お腹周りばかり大きくなっていく
- ✓体のラインが曲線から直線へ
- ✓髪の色艶が失われパサつきが目立つ
- ✓薄毛・白髪が急に加速
- ✓肌の潤い、ボリューム不足
- ✓クマやたるみやしわが必要以上に目立つ
- ✓疲れやすい
- ✓やる気が起きない
- ✓イライラすることが増えた
- ✓更年期トラブルがしやすい
- ✓シミやくすみが以前よりはるかに目立つ
- ✓夜寝ているのに昼間も眠い
- ✓冷えやむくみが急にひどくなる
- ...



ショックー！！！  
できることなら先延ばししたいですよね。。

できることならキレイの寿命は  
延ばしたいですよね！

だったら30代のうちにスキンケアのように  
**3つの習慣を日常の当たり前**に  
入れていけばいいのです♡

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！

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！



＼美しさは未来へ継続／

キレイな40代を迎えるために今から始める

”女性ホルモン”を味方につけた本気のエイジングケア！

「ビューティバランス個別診断 90分」

通常価格22,000円(税込) キャンペーン限定特典

先着10名様 → 3000円

詳細・お申し込みはこちらをクリック



\カンタンだから今すぐ始められる/  
女性ホルモン味方をつけて  
キレイな40代を迎える

ズルくて賢い3つの美習慣

# ＼女性力の源／ 血液を増やす

## ① 5つの食品を積極的に摂る

1、鉄分を多く含む食品（小松菜・レバー等）、2、黒・赤食品（黒ごま・ビーツ・赤身の肉魚等）、3、タンパク質（肉・魚・豆等）・4、食物繊維・5、発酵食品

## ② 定期的なプチ断食

胃下垂・胃が弱い・食べ過ぎる傾向にある方・夜遅く食事をすることが多い方は定期的にプチ断食を取り入れる（最後の食事から18時間を食事を控える）

## ③ 夜11時には寝る

この時間に寝ることができると、血液ばかりかダイエットやデトックスや潤い不足に悩まされることがなくなる。



## ＼ 十分な**血**で心と体が満たされている美人の共通点／

内側から輝きを放つグラマラスなお肌

肌の透明感と艶

艶・ハリ・ボリュームのある髪

痩せやすい体

しなやかで弾力のある筋肉やる気や集中力

心のバランスが保たれた元気な心

女性ホルモンが全身を巡っている

若々しい見ため



## 腸内環境を調える

### ①腸内細菌のエサを摂る

オリゴ糖・発酵食品（味噌・醤油・チーズ、納豆、キムチ等）

### ②食物繊維を摂る

ごぼう・かぼちゃ・にんじん・セロリ・玄米・きのこ類・海藻類・果物等

### ④消化を促進させる

よく噛んで食べる（意外かもしれないが効果大！！！！）  
冷たいものは控えめに！内臓の動きがロックされます！

## ＼腸内環境のバランスが整っている美人の共通点／

肌が潤っている

肌に透明感がある

メンタルが比較的安定している

アレルギー症状が少ない

若々しい見ため

痩せやすい体

ふきでもで悩まされることがあまりない

肌・体・心の体力がある

むくみが少ない



## 感動する

### ①心が動くものに素直に従う

### ②人生に挑戦し続ける（ちょっとしたこと

でもOK） ※今日は間食をしない、今日は姿勢を意識しよう！など、ことの大小問わずどんなことでもいいので昨日より1つだけ自分の当たり前を超える！

ここでお伝えする”感動”は

勇気を持って一步を踏み出した先のたくさんの出会い（物事や人）を自分で導いて人生における“感動”

これを重ねていくことが基本です。

これは心の鮮度をアップデートしながら、心身を再生してゆく一番パワフルなエイジングケアです！

すでに3ページでお伝えしたように、**女性は35歳から身体の細胞は日々劣化して衰えてゆくばかり**。体を活性化するトレーニングや食事もちろん重要ですが、同時に心の栄養と鍛錬が何より必要なのです。

いつも**ピチピチとフレッシュな精神を保持する**ことは同時に若さを生み出す細胞の活性化に大きく貢献するのです。

実はこれが得意な女性は50代60代を迎えても、**老いを感じさせない見ためと輝き**を放っているのです。



## ＼感動することが得意な美人の共通点／

目に力がある

口角が上がっている

いくつになっても新しいことに挑戦し続ける

物事を柔軟に対応できる

自分の心に正直

どんなことも楽しもうという姿勢

毎日を丁寧に行き来している

自分にも人にも敏感

リフレッシュさを感じる

発する言葉が前向き

何事にも自分軸で関わるができる

全体的な印象が若々しい



# 3つの美習慣で結果を出すための㊦テクニック

それでは3つの美習慣をお伝えした上で

さらに！結果にこだわる人へ

㊦**テクニック**をお伝えしたいと思います！

それはそれぞれ3つの美習慣を始める前に

行う**4つの㊦テクニック**をお伝えしますね。

- ㊦ 1 血液を消耗する行動パターンや思考パターンは控える
- ㊦ 2 そもそも腸内環境を乱す食事を改める
- ㊦ 3 自律神経が乱れるような生活習慣を改める
- ㊦ 4 ストレスは長びかせない

# キレイになりたい気持ち招く落とし穴

これはすべての美容法・食事法にいえることですが  
どんなにキレイにいいことを取り入れても  
キレイに悪いことが続いている限り

改善は難しいのです。

ほら、頑張ってるのに私だけ変われない！効果が微妙！ない！

そんな経験ありませんか。

それは、あなたの無意識で続けている  
キレイに悪いことが原因の可能性があるので。

あなたはどの④テクニックが必要だと思いますか？

- ④ 1 血液を消耗する行動パターンや思考パターンは控える
- ④ 2 そもそも腸内環境を乱す食事を改める
- ④ 3 自律神経が乱れるような生活習慣を改める
- ④ 4 ストレスは長びかせない



重要なのでもう一度いいますね！



**女性ホルモン力**をつけて  
キレイ寿命にもっとも影響を与える

＼血液・腸・感動／もう記憶しましたね♡

この3つのケアを40代を迎える前に  
毎日の美習慣の軸として積み重ねていくことができれば

実は、**時間もお金も思考もすべて無駄が省けて**  
全てのことがシンプルになります。

しかし、世の中には、たくさんの良さよう！効きそう！な美容情報が溢れています。

私はそれをとことんまでやり尽くしました。真実に気付くまでは、、、

好奇心旺盛・美意識高めな私には、

いま！今！！！！すぐすぐ  
ぐすぐぐー——！！！！キ  
レイしか興味がなかったから。

特別なこと、変化がすぐわかるもの、最新なもの、話題になっているものばかりに振り回され、美しさの本質に気づけなかったのです。

若さゆえの美しさから  
本質を知ろうとしなかったのです。

そして40代を迎えたころ、崩れるように変化を感じ始め焦り始めました。えっ！？昨年まで、あんなにキレイな状態で30代前半？なんて言われたのに、、、、

そこから、もう一度様々な学問学説を見直しました。



そこでようやくたどり着いた答えが

**ズルい30代は知っている！**

**キレイな40代を迎えるためのたった3つの美習慣**

もちろん、これは40代以降でも効果あり！！！！

やはりある程度変化が起きてから始めるのと、30代から始めるのとでは結果が変わってくるのです。

極端な例ですが

80歳の女性がお顔のリフトアップエクササイズを始めるのと、30代から先に鍛えておくのと、、、

戻せる状態の限界値、想像つきますよね。



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！

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！



＼美しさは未来へ継続／

キレイな40代を迎えるために今から始める

”女性ホルモン”を味方につけた本気のエイジングケア！

「ビューティバランス個別診断 90分」

通常価格22,000円(税込) キャンペーン限定特典

先着10名様 → 3000円

詳細・お申し込みはこちらをクリック



# ワンランク上のキレイな40代を狙う方法

そして、実はもう1つワンランク上のキレイな40代を迎え、その後も健康的な美しさを更新していくために重要なポイントがあるのです。

(とにかく先をゆく経験豊富な先輩として伝えたいことがいっぱい!!!笑)

ここはテキストをご覧いただいた皆様にだけこっそりお伝えしたいと思います。



それは、、、

**体質別に必要なケアが違う！**

という事実。

## 例えば

同じダイエットで痩せる人もいれば逆に  
太りやすい体になってしまう人もいる！

朝ごはんをしっかり食べなくても健康的な体が維持される  
人がいれば、食べないと元気が作れないばかりか、痩せず  
らい**老けやすい体になってしまう人も**いる



たくさん水をとることでキレイが循環する方もいれば、必  
要以上に摂りすぎると、**むくみ、腰痛、偏頭痛、だるさ、**  
**たるみ、冷えに繋がる人も**いる

だから私はむくみやすいだ、だから疲れやすいだ、  
だから肌が乾燥しやすいのか、、、  
そういったことも個性によって様々。

そう考えると自分の体にあった美習慣を早め早めで取り入れると、未来が変わっていくことが想像できますよね！

早いうちに体質改善ができてしまえば  
悩みや辛い症状を40代まで同じボリュームで  
持ち越すこともなくなります。



個性は人格だけでなく、  
体にも体質という言葉があるように

**自分しか築けない美しさの個性が  
一人一人にあるのです。**

# 「自分の体質やライフスタイルに必要な美習慣」がわかると イイことしかない！ークライアント様の声ー

自分の体質やライフスタイルに  
合わせ、**自分軸の美容**に変えたことで、

人生も仕事も出会いも健康も美しさにも  
積極的なアクティブボディを手にすることを実現！



(40代・会社員・Mさん)

なんと彼女は4ヶ月で**18個のあらゆる不調**を  
ほぼなくしました！！！！

・潤いのない肌・潤いのない髪・アレルギー体質・蕁麻疹・  
頭痛・便秘・冷え性・寒さに弱い・倦怠感・疲れやすい・  
肩コリ・腰痛・PMS・生理痛・低血圧・朝が辛い・貧血気  
味・老化や更年期に対する不安感



これは表面だけの問題にとらわれていたら  
できなかったこと！まさに**彼女の美しさが飛躍するピン**  
**(根本原因)**を倒したのです♡

さらに彼女は、今まで感じていた不調が  
ほぼ無くなってきて、快調な日々を送ることができ

不調を感じても自分で原因が分かり、  
セルフケア出来るようになった。

時々、**夜更かしやお酒を飲んでも次の日に響かなくなった。**

活力が出て、気持ちも以前より前向きに！  
**アクティブになったことで、出会いも増え、楽しみが増えた。**

**人から褒められる機会が増えたり、自分自身で変わったことで**  
**自信がつき、気持ちに余裕が持てるようになった。**

仕事でもお客様にアドバイス出来るようになった。

**目標や夢も明確になり、やる気アップ↑↑↑**

そう語ってくれたのです☆

# 「自分の体質やライフスタイルに必要な美習慣」がわかると イイことしかない！ークライアント様の声ー

5キロ減！長年悩んでいた便通が改善！  
肌艶まで良くなって、以前よくわれていた  
「疲れてますか？」を言われなくなりました！



(40代 レストラン経営 K.Kさん)

**体重5キロ減！が、筋肉量が40%に達し**  
実際は10キロ痩せたかのような見た目に。  
全体が引き締まり憧れの**リフトアップボディ**に！

今では、食習慣だけではなく  
**メンタルや1日のリズムも体重のコントロールも**  
**自分でうまくできるようになり、何が起きても**  
冷静に対応できるようになりました。



(40代 会社員 I・Cさん)

今の体に必要な食生活に変えていくことで  
**体のパフォーマンスが上がり**、日々の体調や  
むくみや疲れ、睡眠の質など自分でコントロール  
できるようになり、

**更年期を迎える前に老けない**  
**アクティブボディのバランスに**  
整えていくことができるようになりました。



(40代 プラティストレーナー H・Tさん)

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！

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！



＼美しさは未来へ継続／

キレイな40代を迎えるために今から始める

”女性ホルモン”を味方につけた本気のエイジングケア！

「ビューティバランス個別診断 90分」

通常価格22,000円(税込) キャンペーン限定特典

先着10名様 → **3000円**

詳細・お申し込みはこちらをクリック



# おわりに

私の長年の研究と女性としての経験をもとにかつてはみなさんと同じ30代だった自分にメッセージを贈るような気持ちで、たくさんの知恵とありったけの愛情を込めて書かせていただきました。



そして、、、最後に

テキストを読んでうなずいているのではダメ！  
いくら知識があっても行動に移さなければ何も変わらないから！  
間違ったやり方考え方だと後々後悔することになるからね！

目標を達成するためにほんの一步ずつでも前に進まなければならないのです。自分を甘やかしてはいけないけど自分に厳しいだけでも成功しない。バランスが大切♡

心と体に気を配り、もっともっと自分の内側のメッセージに耳を傾けて本当に体が喜ぶことは何かをきちんと理解してあげてね。

きっと今よりも美しくなることが楽しくなるはず。  
そして、あなたが本当に目指したかった姿が  
そうすることで必ず叶えることができるから！

と、過去の私にメッセージを贈るでしょう ^^

実は、ここには書ききれないほど

まだまだたくさんの本質から紐解く”今よりキレイになる方法”（食事・運動・アンチエイジング・メンタル・ダイエット・・・）が存在します。

続きは、読者様限定で公開しています

メールマガジンでお伝えしていきたいと思えます。

このテキストをきっかけに、

たった一度のウーマンライフを  
日々の忙しさや情報に流されず  
未来につながる確かな考え方ややり方で

女性としての最高のパフォーマンスを  
自ら引き出すことができ、

これから迎える40代を恐れることなく  
美しくしなやかに自分らしく輝いていたら  
幸いです。

あなたの人生と美しさのステージが

広がっていくことを、私はこれからもずっと応援しています！



*beauty catalyst*® 田嶋直美

# 制作者紹介



BEAUTY CATALYST® 田嶋直美(たしまなおみ)

ウーマンライフカレッジ主宰

美の研究者・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

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:2020年1月25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。