



# ダイエット こじらせさんの 最後のダイエット

34歳以下  
お断り!

美養プロデューサー 田嶋直美

女性ホルモン力を高めれば  
頑張らなくても痩せる!

だけど35歳をすぎると女性ホルモンは減退...

“美ボディホルモン”を活性化させて  
溜め込んだ脂肪にさようなら!

# - CONTENTS -

- 1、はじめに
- 2、自己紹介
- 3、話題になったダイエット
- 4、そもそも女性ホルモンとは
- 5、35歳以上は女性ホルモンが激減！
- 6、賢い女性は痩せやすいタイミングでダイエットを始める
- 7、食べる順番と時間を意識する
- 8、女性ホルモン力を高める食事
- 9、ただ痩せるダイエットではなく女性として輝き続けるダイエット
- 10、最後のダイエットで人生まで変わった女性たち
- 11、女性ホルモンバランス診断！自分にあったダイエットで無理なく始めよう！
- 12、最後に

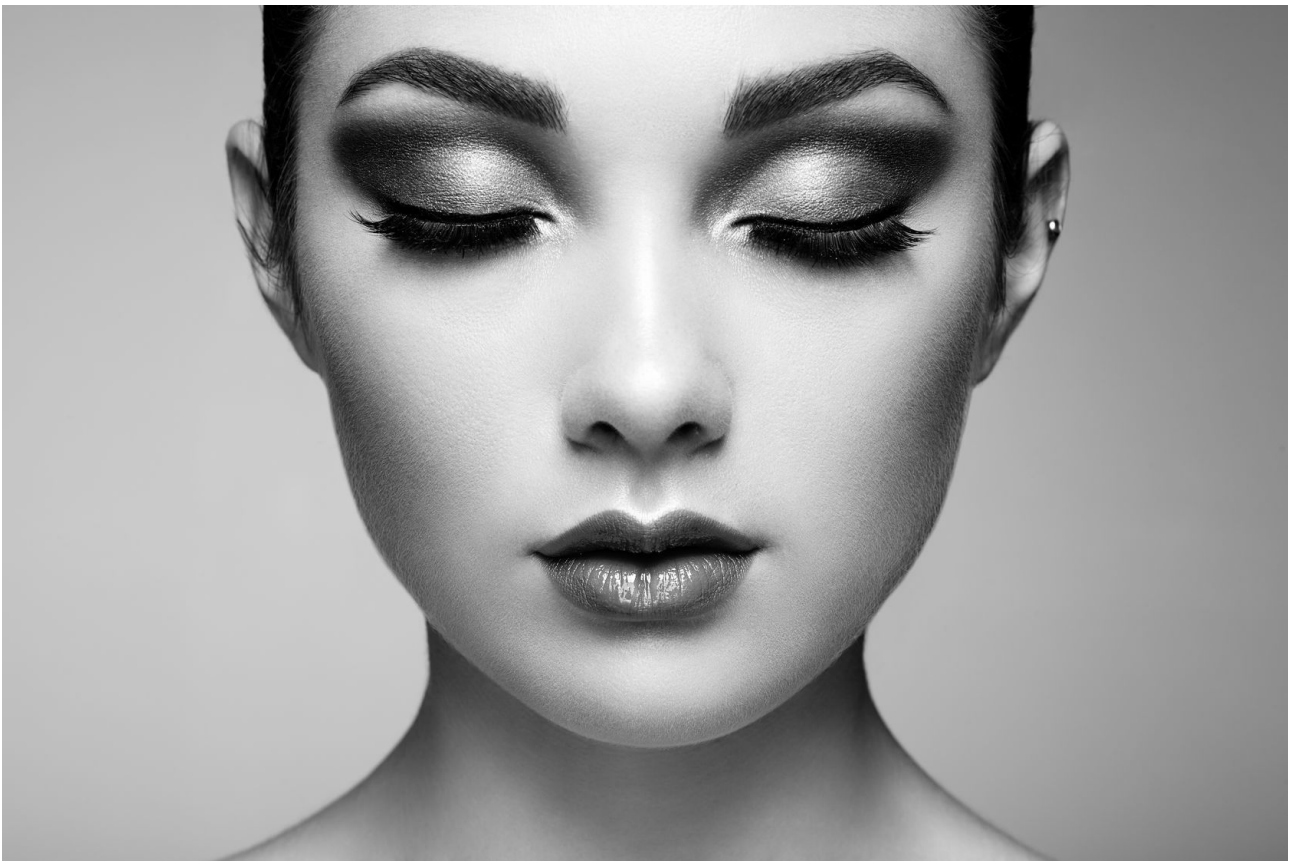
はじめに

-prologue-

たくさんのダイエットを闇雲に実践するのは超危険！

「美ボディ・ホルモン」と呼ばれる女性ホルモンの知識なくして、美ダイエットは語れません。

星の数ほど登場しては消えていくダイエットメソッド。



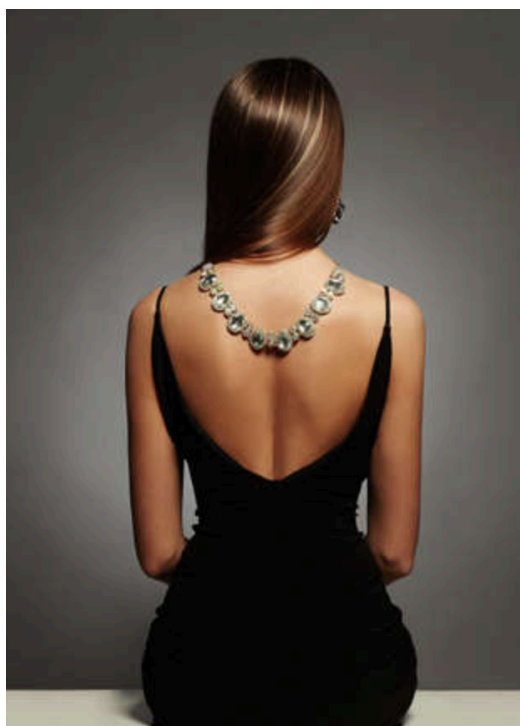
闇雲にそれらに手を出していると  
女性としての美しさや健康を損なうことになります。



このガイドブックでは、これまで話題になったダイエット法を取り上げつつ、果たしてほんとうに女性にとって有効なのかを簡単に検証していきます。

そして、単に痩せるのではなく、女性の持つ瑞々しさや柔らかさをなるべく失わないように体脂肪を減らし

太らないようにするための  
ダイエットの取り入れ方もお伝えしていきます。



そして、年齢に負けず自分に負けず「人生最後のダイエット」に挑戦しようというあなたへ、

### 誰もが最高に輝ける秘訣

を最上の愛を込めて届けたいと思います。どうぞ最後まで楽しみにしててくださいね！

# 自己紹介

それでは、はじめに自己紹介をさせていただきます。

幼い頃から勉強も運動も芸術も遊びも大好きな女子力高めな女子で、苦手なのはルールや常識に縛られること！そんな田舎のじゃ馬娘だった私が（実は心は傷つきやすく繊細な心を必死に隠そうとしていたw）、そんな私が都会の社会にでることで、様々な荒波に揉まれ（笑）ながらも大好きな美容健康の研究に5000万以上かけ得た感性と経験からたどり着いたメソッドで、人と地球の健康と美しさを未来へ持続させる、という普及活動をしております。

女性ホルモンを味方につけて、  
年齢に負けない！

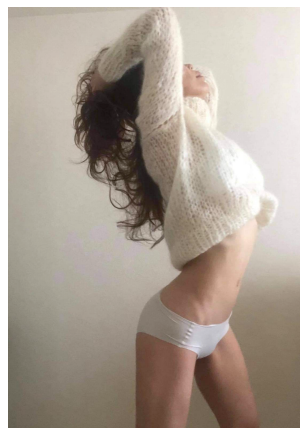
自分らしく美しく輝き続ける

”満たされた心と体”を養う

「ウーマンライフカレッジ」主宰



美養プロデューサー田嶋直美です。



今までと同じなのになぜかおかしい・・・

ストレスが増えたわけでもないのに  
食べ過ぎが続いたわけでもないのに



疲れが抜けなかったり、気持ちが沈んだり、急に体重が増えたり、腰が重い・だるい・痛い、肩首こりがひどい、背中の中の張り痛み、顔や目や下半身のむくみ、**太る一方**、**痩せる一方**、温めてもすぐに冷える、便秘と下痢を繰り返す、肌の乾燥やダボつきやたるみ、白髪、抜け毛・・・

このような不調が続いて

女性としての自信をなくしかけていたり、若さを諦めかけいたり、、それでも素敵女性を見かける度に

**私も変わりたい・・・なんとかしたい！**

**ずっと美しくあり続けたい  
年齢に負けたくない  
女性として自信を取り戻したい  
自分らしく輝きたい**

そんな望みを持つ35歳以上の女性に知ってほしいこと。



それは  
**何か一つの方法ではもうどうにもならない**  
ということです。

そこで私は

栄養学・体質学・DNA栄養学・個性心理学・生理学・  
薬膳・中医学・心理学・香粧学・皮膚科学・内分泌学  
（ホルモン）その他50を超える各種学問学説を組み  
合わせて

「今の身体のポジション×なりたい姿」



にあった自分だけの美養法で

女性ホルモンを味方につけて  
自分らしい美しさを追求し、無理なく自然に毎日のな  
かで磨く、そんな日常を誰もが送れるようサポートし  
ております。



そんな私がお伝えするダイエットは  
ただ痩せるだけではありません。

「大人の女」として  
枯れずに、輝き続けるためのダイエットです。



歳を重ねるごとにパ  
サパサドライになっ  
た肌や髪は、瑞々し  
くなって

おばさん体型に向  
かっているボディラ  
インは、女性らしい  
メリハリのあるライ  
ンに近づき

イライラや不安ややる気の出ない心  
自信とやる気と愛に満ちた心へと変化していく

そんな35歳以上の女性専用が開発された  
ダイエットメソッドです。

読者様限定

# 特別特典のお知らせ

＼ダイエットこじらせさんの最後のダイエット／

ただ痩せるより心も体も満たされて  
女っぽさも高めたい！

美ボディホルモンを活性化させて、  
自然に無理なく痩せるための  
あなただけの成功の秘訣を手にする90分！



「ビューティバランス個別診断 90分」

通常価格11,000円(税込)キャンペーン限定特典

先着10名様 → **無料**

詳細・お申し込みはこちらをクリック

# 話題になったダイエット

## 【カロリー制限ダイエット】

こちらは今も実践されている方が多いのではないのでしょうか。とにかく食べる量を減らして低カロリーな食材に変えていくダイエット。成功の鍵は摂取カロリーが消費カロリーを下回ること。

こちらは34歳以下ならまだしも、私たちの世代は栄養不足から、ますます痩せづらい太りやすい体へと傾いていきます。



頑張らなくても痩せるポイントは、カロリーではなく栄養です。

## 【国立病院ダイエット】

こちらは私が高校生の時に2週間で7キロ落として、最後は学校の掃除中に気を失って倒れる・・・そんな苦い思い出のある人生最初のダイエットです（苦笑）

2週間決められたメニューを食べるのですが、まあ今思い返せば、胃に負担はかかるは栄養は偏っているは腸内環境は乱れるは、そんな内容から老化促進オンパレード！これも今の年代でやってしまうと確実に老けやせを起こしてしまうダイエット。

キレイに痩せるポイントは、若さをつくる栄養と腸内環境です。

## 【置き換えダイエット】

これは3食のうち1食もしくは2食を、専用の食品や飲み物に置き換えて、自動的に全体の摂取カロリーを抑えたり、自分で食欲をコントロールできない方に最適なダイエット法です。

気をつけなければならないのが、置き換え以外の食事。ここの栄養バランスが乱れていては、せっかくの置き換えの効果が期待できず、さらに普段の食生活に戻れば体重も戻ります。



置き換え後も体重を維持するポイントは  
この期間に全体の**食事のバランスを整えておく**ことです。

## 【糖質制限ダイエット】

こちらは別名「ケトジェニックダイエット」とも言われ、現時点で一番効果的な結果を出せる方法として、トレーニングジムや各種ダイエット専門家の間でも採用されています。

これは、食事から脂肪が燃えやすい状態にしていくものです。気をつけなければならないのが、腎臓が弱いかた持病を持っている方はタンパク質を多く摂るため負担になることも。このダイエットでうまく痩せない方は、体質的な問題かストレスを抱えているなど、他にクリアしなければ問題を抱えている方も実際は多いということ。

成功のポイントは、**タンパク質と糖質と脂質のバランス**

ここまでいくつか話題になったダイエットをお伝えしましたが、どうでしょうか。

それぞれのメリットデメリットはわかったけど、実は他を見ても女性特有の身体を考慮されたダイエットはないのです。



私たち女性は男性の体のように一定ではありません。

女性ホルモンが激減しはじめた私たちが、マニュアル通りのダイエットをしては、ますます痩せづらくなり、瑞々しさも女っぽさも失ってしまう一方です。

**ダイエット成功の秘訣は**

美ボディホルモンである「**女性ホルモン**」を活性化させることなのです。



# そもそも女性ホルモンとは

まずは、「女性ホルモン」が女性の心と体全てにかかわっていること、ここを知っておかないとダイエットもアンチエイジングも思い通りの結果を得ることはできません。

閉経前後にやってくる不調も、女性ホルモンについて知らないと解決になりませんし、きちんと更年期に向き合わないとその後の人生も素敵に生きてはいけません。



実は普段は気づかないけれど、私たちの体は常に変化しています。10代、20代、30代の頃と比べてみると、変わっていますよね？いつもと同じ生活をしていても、少しずつ体は変わっていたのです。

私たちの体は35歳から少しずつ衰えてきます。40代くらいになると、その変化がより自覚されるようになるんですよ。

そのすべての鍵を握っているのが「**女性ホルモン**」です。



そして、「**女性ホルモン**」と一人一人の毎日の生活と年月の小さな積み重ねの結果から多種多様な不調を招く所以です。

何か特別なことをしたわけでもないのに太る一方であったり老化の進展が起こるのは

「**女性ホルモンのシワザ**」なのです。

妊娠や出産だけでなく、  
女性を魅力的な体にする「女性ホルモン」

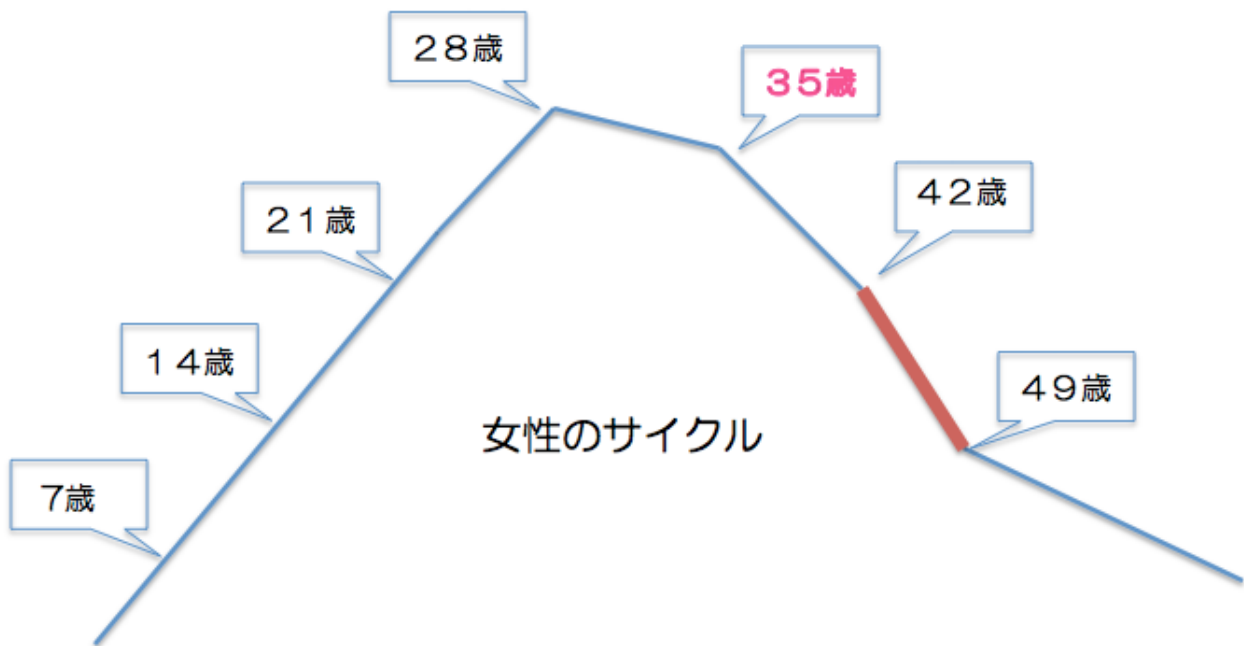
具体的に、このようなことにかかわっています。



- ✓ 明るい気持ちになる
- ✓ 髪がふさふさ艶々
- ✓ もの覚えがいい
- ✓ 骨をしっかり維持
- ✓ ふっくらバスト
- ✓ 心臓や血管が丈夫で元気
- ✓ 肌の潤いとハリ
- ✓ 女性的な声
- ✓ メリハリボディ
- ✓ メタボ予防

# 35歳以上は女性ホルモンが激減！

女性ホルモンは28歳をピークに、  
35歳から本格的に下降をたどります。



どんなに運動しても、美肌に精を出しても、女性ホルモン力が落ちていたら効果は**半減**。

例えば、”年齢と共に痩せにくくなる。”というお悩みをよくいただきますが、その原因は女性ホルモンをケアできていないからなんです。

女性ホルモンは心と体にかかわっているから、部分的に対処しても効果が薄いのです。

さらに！

年代別に女性ホルモンの量が変わるから、  
年代別に対処法も全然違います。



この「女性ホルモン」

放置すると、美容に良くないことばかり引き起こしますが、きちんとケアをすれば、超強力な美容の味方になってくれるのです。

だから、ケアしないなんて

**ほんとーにもったいない！**



別名「美ボディ・ホルモン」とも言われる  
女性ホルモンを味方につけ

もう、こじらせてばかりのダイエットは卒業して

今よりも素敵な自分になるための

**最後のダイエット！**



それでは一緒にはじめていきましょう。

読者様限定

# 特別特典のお知らせ

＼ダイエットこじらせさんの最後のダイエット／

ただ痩せるより心も体も満たされて  
女っぽさも高めたい！

美ボディホルモンを活性化させて、  
自然に無理なく痩せるための  
あなただけの成功の秘訣を手にする90分！



「ビューティバランス個別診断 90分」

通常価格11,000円(税込)キャンペーン限定特典

先着10名様 → **無料**

詳細・お申し込みはこちらをクリック

# 賢い女性は痩せやすいタイミングで ダイエットを始める

ダイエット開始日はご自身の予定に合わせて負担なくはじめられる日が一番ですが

痩せづらくなってしまった私たちの年代は、なるべく楽に痩せやすいタイミングではじめるのが賢い成功への秘訣です。ズル賢いなんて言いかたもありますが（笑）

## 【痩せやすい3つのタイミング】

### ①春

自然界の力で冬にため込んだ老廃物  
（脂肪）が外に出やすい

### ②生理開始日から2週間

女性ホルモンの周期から代謝が上がりやすく  
老廃物も外へ出しやすい

### ③閉経前後10年をのぞく時期

（45歳～55歳以外、個人差あり）

女性ホルモンバランスや自律神経のバランスが比較的安定している  
ので、心や体の動きの振り幅が極端ではないのでコントロールしやすい



# 食べる順番と時間を意識する

せっかくはじめたダイエットを成功に導くためにも、「**食べ方**」に注意が必要です。

## 【痩せやすい食べ方3つのポイント】

### ①食べる順番

- 1、食物繊維を多く含む食材から食べる  
(野菜・きのこ類・海藻類)
- 2、タンパク質が豊富な食材を食べる  
(肉や魚や卵)
- 3、糖質の多い食材を食べる  
(米・麺類・その他小麦粉生地 (お好み焼き、ピザ、パン・・・))



### ②よく噛んでゆっくり食べる

血糖値の上昇を緩やかにする。消化に負担をかけない。満腹感を十分得るため。

### ③寝る3時間前に食事は済ませる

夜の糖質は即脂肪！は有名な話ですが、胃の中に食べ物が残った状態で睡眠に入ると、睡眠中の脂肪燃焼やデトックスの邪魔をしてしまいます。

# 女性ホルモン力を高めるセルフケア

私たち35歳を過ぎた大人女性は、そもそも女性ホルモンの力を落ちてきているので、「痩せづらい」とお伝えしましたね。

そして、「女性ホルモンは、女性の心と体全てにかかわっている」でしたよね。

それでは、ここを踏まえて早速参りましょう！

女性ホルモン力を高めるセルフケアのポイント  
→ 5つの項目から総合力をつけること

## 【女性ホルモン力を高める5つのポイント】

- ① 0時前睡眠
- ② 腸内環境を整える
- ③ 適度な運動
- ④ 食事の質とバランス
- ⑤ メンタル



この5つの総合力が一人一人の女性ホルモン力（＝ダイエットや老化の振り幅）になります。



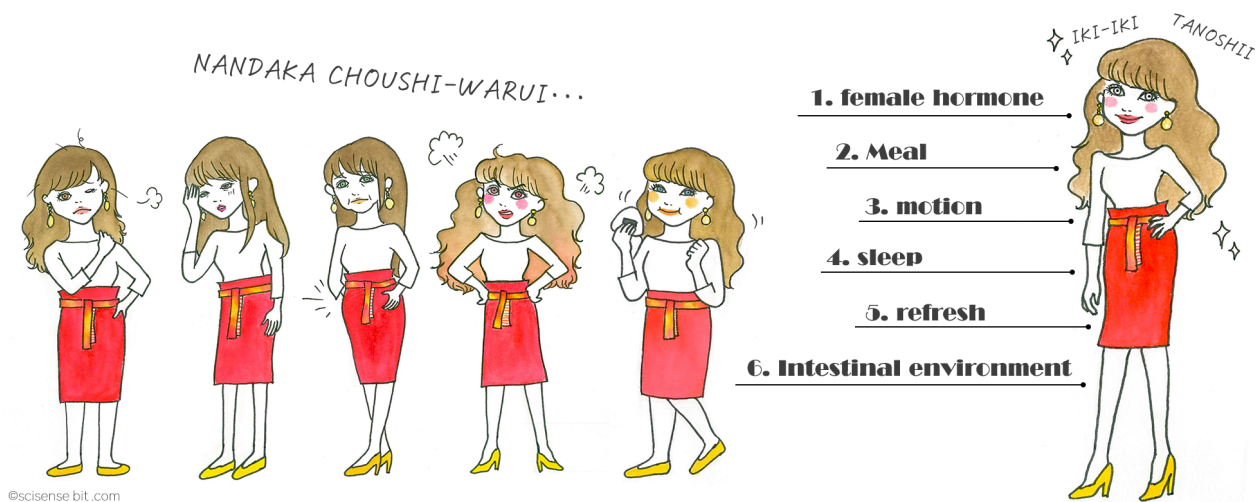
# ただ痩せるダイエットではなく 女性として輝き続けるダイエット

さてここまで、

痩せやすい3つのタイミング  
痩せやすい食べ方3つのポイント  
女性ホルモン力を高める5つのポイント

をお伝えしてきました。

実はこれらをさらに、その人の体質や今の体の状況や生活習慣で見えていくと、必要な方法は変わります。



例えば

冷え性の方はそもそも代謝が落ちているので、食材や調理法にも注意が必要です。

筋肉量によっても食事や運動のバランスも違ってきます。

ストレスを感じやすいのかそうでないのかも、代謝や内臓の動きにかかわってくるため、ダイエットと並行して心のバランスを取り戻すことが必要です。



便秘気味なら、まずはここを解消していかなければどんなにダイエットを頑張っても思い通りに体重は落ちていきません。

そんなことを踏まえて、まずはダイエットを始める前に

## 自分がどのポジション

にいるのかを事前に知る必要があります。

そこから、先ほどの**3つをポイント**に**あなただけの  
ダイエット成功のポイント**を合わせてスタートです。

そうすると、

みなさんも望む「ただ  
痩せるだけ」のダイ  
エットではなく



「大人の女」として  
枯れずに輝き続けるためのダイエットが叶うのです。

それではここで、そんなことを手に入れた女性たちを  
ご紹介させていただきます。

# 最後のダイエットで人生まで変わった女性たち



10キロ痩せて、更年期症状も落ち着き、悩んでいた抜け毛もおさまり、逆に増えたかも！？肌は潤いと艶アップ！さらに、仕事のオファーも増え、満たされた心と体を手に入れたSさん。もうリバウンドを繰り返すダイエットは卒業したい！と、健康的な食事ですぐ若々しく女性らしく輝く姿へシフトチェンジされました。

(40代・Sさん・司会業)

9キロ痩せて、美しくなることが楽しく積極的な日常になったシフトチェンジした元アナウンサーYさん。10年かけて10キロ増えた体重を減らしていきながら、同時にキレイ



を育てる食習慣を手に入れ、家族全体が健康的な体へとシフト。(50代・Yさん・専業主婦)





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! さらに健康診断の検査の結果が昨年と比較して全て改善!  
(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)



女性ホルモンバランス診断  
自分だけのダイエット成功への秘訣！

＼次はあなたの番です／  
「最後のダイエット」

そのあなただけの成功の秘訣  
「春を味方につける」 「今のポジションを知る」

早速こちらの「女性ホルモン診断」からご確認する。



[https://app.speedappmaker.com/  
prekounenkiapp](https://app.speedappmaker.com/prekounenkiapp)





読者様限定

# 特別特典のお知らせ

＼ダイエットこじらせさんの最後のダイエット／

ただ痩せるより心も体も満たされて  
女っぽさも高めたい！

美ボディホルモンを活性化させて、  
自然に無理なく痩せるための  
あなただけの成功の秘訣を手にする90分！



**「ビューティバランス個別診断 90分」**

通常価格11,000円(税込)キャンペーン限定特典

先着10名様 → **無料**

**詳細・お申し込みはこちらをクリック**

# 最後に

-epilogue-

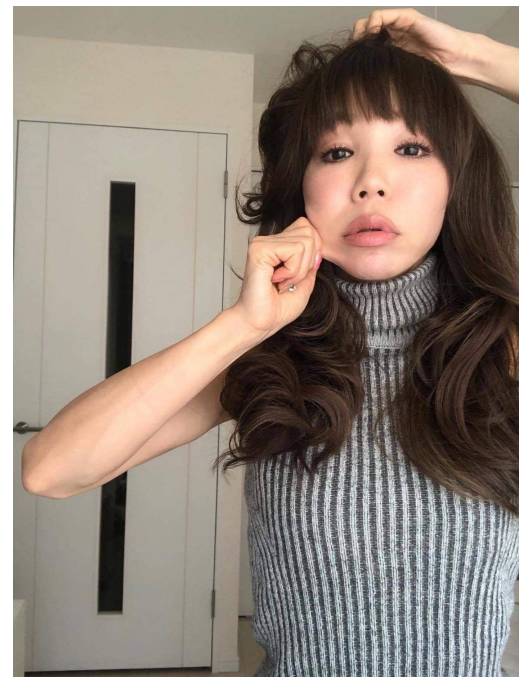
なぜ私が女性ホルモンについてこれほどお伝えしているか  
と言いますと、

私自身女性ホルモンが巡る生活をもっと早くから選択して  
おけばよかった・・・という、過去の失敗からの学びでも  
あるのです。

以前の私は、

きれいでいたい！、おしゃれを楽し  
みたい！、モテたい！素敵な私でい  
たい！

という思いを、全て頭で処理して、  
自分の体をロジックだけで捉えて、  
本当の気持ちをずっと無視してきた  
のです。



こうあるべき——！！とね（苦笑）

そんな「こうあるべき！」を、自分軸だと信じていたの  
ですが、後からふりかえってみると、単なる頭でっちな自  
分をやっていただけ・・・。

もちろん、知識や、やり方や、考え方は大切。

でもですね、、、そこだけだとすぐに頭打ちになります。

「自分だけの美しさ」を無理なく自然に開花させていくカギは、**女性ホルモンを意識した生活**です。

35歳をすぎると、どんな女性も、自分自身に違和感を感じていると思うのです。

見ためや体調、心の状態・・・

不安ですよね。

私どうなっちゃうの????って。

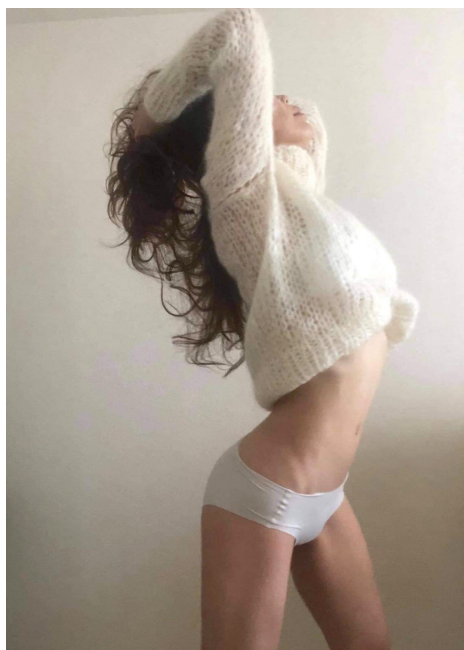
**ずっと女性であり続けたい**

**ずっときれいでいたい**

**ずっと健康な心と体でいたい**



だったら、もう今までの生き方では限界です。



新しい生き方の選択をしていくタイミングです。

私もはじめは手探りでした。

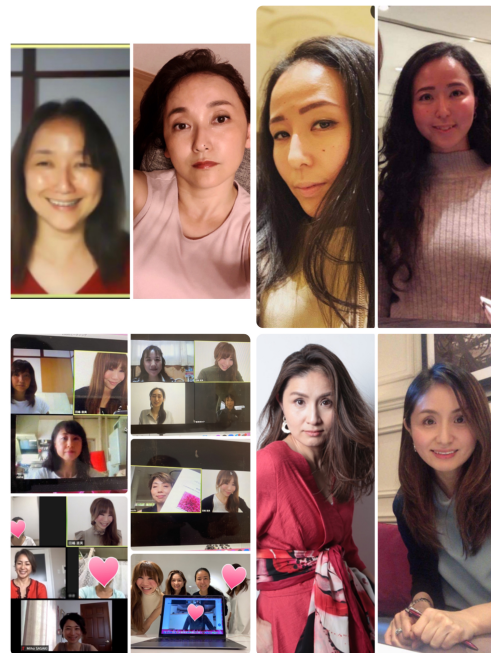
しかし、私にはたくさんの美の知識と経験がありました。

それはこちらを読んでもくださっている、みなさんも同じですよ。

あなたが今まで歩んできた人生、経験、体験、感じたこと・・・

それら全てが、**あなたの魅力**です。

ぜひその魅力を、唯一無二の美という形で、ダイエットをきっかけに表現していきませんか？



あなたにお会いできることを楽しみにしています^^





美養プロデューサー田嶋直美(たしまなおみ)

ウーマンライフカレッジ主宰

ビューティーカタリスト®2020年ミセスアース長  
野県大会ビューティーキャンプ講師（美の個性女性ホル  
モン）・中医食養薬膳師2級・商品開発・美容マー  
ケティング・ライター・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: 2021年2月22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ますが、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。