

冬太り解消。痩せるなら **春**



春ダイエットで手にする  
ポジティブ・ボディ3原則

女性ホルモンを味方につけた  
**アラフォーダイエット5か条**

—— ダイエットを成功させるための体質チェックテスト付き ——

# CONTENTS

- 女性はいくつになっても「美しさ」が人生のモチベーション！？・・・5
- おばさんボディ VS ポジティブ・ボディ・・・10
- 春はダイエットに最適な”目覚める季節”！・・・12
- 春ダイエットの注意点・・・13
- アラフォー女性のダイエット成功のポイントは「女性ホルモン力」にあり！・・・15
- アラフォー女性の美容のお悩み・・・17
- アラフォーダイエット5か条・・・19
- 成功の秘訣！ライフステージに合わせること「女性ホルモン力」にあり！・・・26
- 美しさの個性は十人十色・・・29
- キレイのリバンドは卒業！・・・31
- ダイエット体質チェックテスト・・・32
- 女性ホルモンを味方につけて「おばさんボディ」卒業！・・・37
- おばさんボディが卒業できる人・・・38
- お客様と生徒さんの声・・・40
- ダイエットが変われば人生も美しさも変わる！・・・42
- 製作者紹介・・・43

# 読者特典のご案内

冬太り解消！痩せるなら「春」！！！！

女性ホルモンを味方につけて

年齢に負けないポジティブ・ボディを作る

あなただけの**春ダイエット成功への具体策！**

**ビューティバランス個別相談会**



**【アラフォー女性限定価格】**

**春の限定募集につき**

**通常21,600円のところ**

**8名様限定で**

**無料**で受け付けます。



**お申し込みはこちらから**

<http://beauty-catalyst.com/beauty-balance-counseling-thanks/?pdf2>

「女性ホルモンを味方につけたアラフォーダイエット5か条」を  
ダウンロードしていただきありがとうございます！

**これはただのダイエット小冊子ではありません。**



年齢を重ねることは**老い**で  
はなく**美しさ**をもたらす！

という価値観をもつアラフォー  
女性に向けて

**ただ痩せるだけではない！おばさんボディを脱して**

私たちアラフォー女性の豊かな魅力を引き出す「**ポジティブ・  
ボディのつくり方**」が書かれています。

自分に秘められた**美しさ**の可能性に気づき、  
その力を最大限に発揮していただくための  
**ガイドブック**です。



今は納得のいかない自分の姿でも、**3ヶ月後には無駄な脂肪が減り  
体も心も軽くなり何か新しいファッションやメイク、新たな活動を  
初めてみたい！そんな自信が持てる姿**を多くのアラフォー女性に手  
にしてほしいという願いから書き上げました。

# 女性はいくつになっても 「美しさ」が人生のモチベーション！？

忙しい毎日を過ごしながらも、昨日より艶やかなお肌、スッカリした脚、潤った瞳や髪、引き締まった腰回りが手に入ったら？

仕事もプライベートもいつもより笑顔で活動的になりませんか？  
少々のことは気にならない自分がいますよね♡

美しさは、女性にとって**人生のモチベーション**なのです。

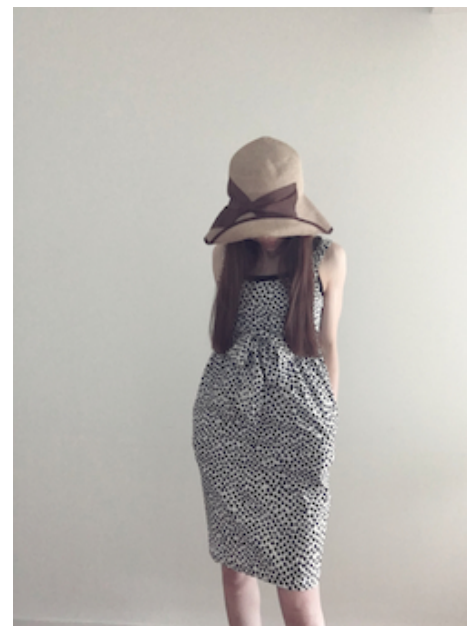
このガイドブックを製作した私自身、昨年40歳を迎えました。30代後半から次々と起きる身体の変化に私自身戸惑っていました。**ショック**でした。

20代前半からストイックに目先の美しさを追い求め美しさの真相を明らかにするため、各種美容健康関連スクール、大学の薬学部へいき

人体実験で自ら美のモルモットとして

国内外問わず、世の中の美容健康の最新情報や伝統医療、代替医療など試し続ける

**そんな時間を15年以上かけ  
3000万円以上を費やしてきました。**



こんなにたくさんのお話を学んでたくさんのお話を頑張ってきたのに・・・どうして

## 自信もなくなりました

鏡も見たくない、写真にも写りたくない、そんな辛い時期を経験しました。**しかし**、今ではそんな変化を迎えた自分と楽しく日々を過ごしています。



Q: どうしてこの状態から脱することができたのか？

A: それは「**ポジティブ・ボディ**」を手に入れたからです！

女性は誰でも「更年期」という美しさのターニングポイントを迎えます。これは、**美しさが失われていくことはありません**。ただ、**今までにない身体と心の変化を体験します**



これは、身体も心も次の美しさのステージに向かって**ギアチェンジ**をしているからこそ起きている変化なのです。

この時期は私のようにきっと誰でも自分自身に自信を無くし不安を抱えてしまうこともあります。

では、どうやったら自信を取り戻し自分らしく美しさを輝かせることができるのか？

それは、**一度立ち止まって自分を見つめ直すこと**です

自分の身体に”今何が起きているのか”、自分の身体に”今何をしてあげられるのか”、自分の**美しさ**を”どうすれば輝かせることができるか”。

これらを全て解決できる唯一の方法が、自分の心と体に寄り添い自分の心と身体に必要な方法で**セルフケア**をしていくことです

セルフケアとは・・・

このガイドブックに書かれている **「ポジティブ・ボディの作り方」**です。

繰り返しお伝えしますが、「ポジティブ・ボディ」は**ただ痩せるだけではありません**

「ポジティブ・ボディ」には**3つの原則**があります。

- ✓**サビないカラダ**
- ✓心と身体に**ハリと潤い**
- ✓**ずっと愛される**心と身体

を同時に手に入れることができるのです。



これは、私の飽くなき美の研究と自信をなくした経験から辿りついた、アラフォー女性の**美しさ**に必要な3原則です。



**サビないカラダ**には心と身体に**ハリと潤い**が満たされ、満たされた心と身体には**自分で手をかけた愛情**が詰まっています。

自分を自分で満たし愛しすることができれば、それは周りの人に感動を届けることができる自分になっている証。





**ずっと愛される心と体は、自分だけではなく相手にも感動を届けることができるから愛されるのです。**

「ポジティブ・ボディ」を目標に毎日を過ごしていくと必ず自分らしく輝ける**美しさ**を开花させることができます。

さあ！冬にため込んだ脂肪は一日も早く手放し  
内側から溢れでるエネルギーで**心弾ませながら春を楽しみましょう♡**

**おばさんボディを脱して**

**自分の中の華を开花させる季節**



**春到来です！**

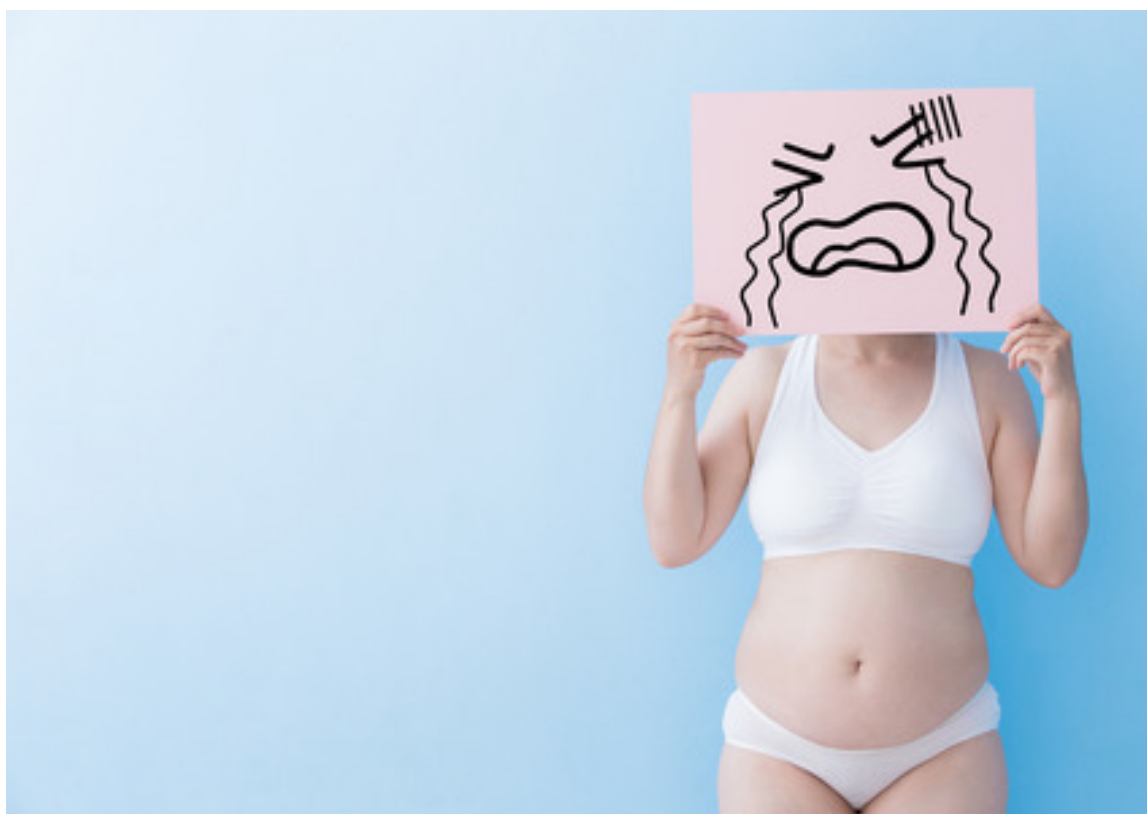
# おばさんボディ VS ポジティブ・ボディ

それでは、早速

おばさんボディとポジティブ・ボディの違い簡単に説明しますね！

## 【おばさんボディ】

全体的に筋肉がなく（ゆるく）ウエスト周り中心に  
ボリュームアップしていく直線ボディ



## 【ポジティブ・ボディ】

筋肉にハリがあり、バストやヒップには**適度な皮下脂肪**がありウエストはくびれている**曲線ボディ**



### 《ポジティブ・ボディには3つの原則》

- ✓サビないカラダ
- ✓心と身体にハリと潤い
- ✓ずっと愛される心と身体

# 春はダイエットに最適な”目覚める季節”！

では、この「**ポジティブ・ボディ**」を手にするには何をしたら良いのか？

なんだかとっても大変なことをしないといけないんじゃないか・・・きっとそう恐れている方もいらっしゃるかもしれませんね。

**簡単**です



**春**と**女性ホルモン**を味方につければ誰でも「**ポジティブ・ボディ**」になれます♡

それでは、**ポジティブ・ボディ**を作るために

## なぜ**春**にダイエットがいいのか？

ここについてお伝えしなければなりませんね。

春は草木が芽吹く季節

自然と心も体ものびのびしてくるものです。

冬から目覚めた体には**デトックスが必要**です。

冬は溜め込む季節とも言われ、

ここで美しさに必要な栄養を溜め込めた人はいいのですが



そうではなく、、、**脂肪や老廃物を溜め込んでしまった人はデトックスで身体を整えていくことが必要なのです。**

ただ、ありがたいことに春は

**冬にため込んだ脂肪や老廃物を**

**カラダ自らが外に出そうと動き出す季節**なのです。

そう「**自動デトックスシーズン**」

# 春ダイエットの注意点

なんともありがたい！

このビックチャンスに逃すわけにはいきませんよね

ここで、この絶好のチャンスをものにするために  
注意しなければならないことがあります！

これを無視しては、せっかくのチャンスはまた**一年後**。。。

アラフォーは**ライフステージからみた身体のポジション**からも**如何に早く行動に移せるか**がキレイのポイントでもあるのです。

## 【春ダイエットの注意点】

①身体ばかりに頼らず、私たちも身体のデトックスをアシストしてあげること

②身体を動かして代謝をあげることも同時に行うこと

この2つが注意すべきポイントです。

なぜかといえは？



# アラフォー女性のダイエット成功のポイントは「女性ホルモン力」にあり！

痩せずらなくなった・食事の量がかわらないのに体重が増える・ウエスト周りに脂肪がつきやすくなった・疲れやすい・落ち込みやすくなった・感情が揺らぎやすくなった・肌の乾燥・たるみ・しわ・しみ・白髪・薄毛・冷え・

私たちは35歳を機にすでに**老化の時期**に入っているからです。そう、身体も心もあの頃のように積極的に動いてはくれません。

そして、もっと重大なことがあります。

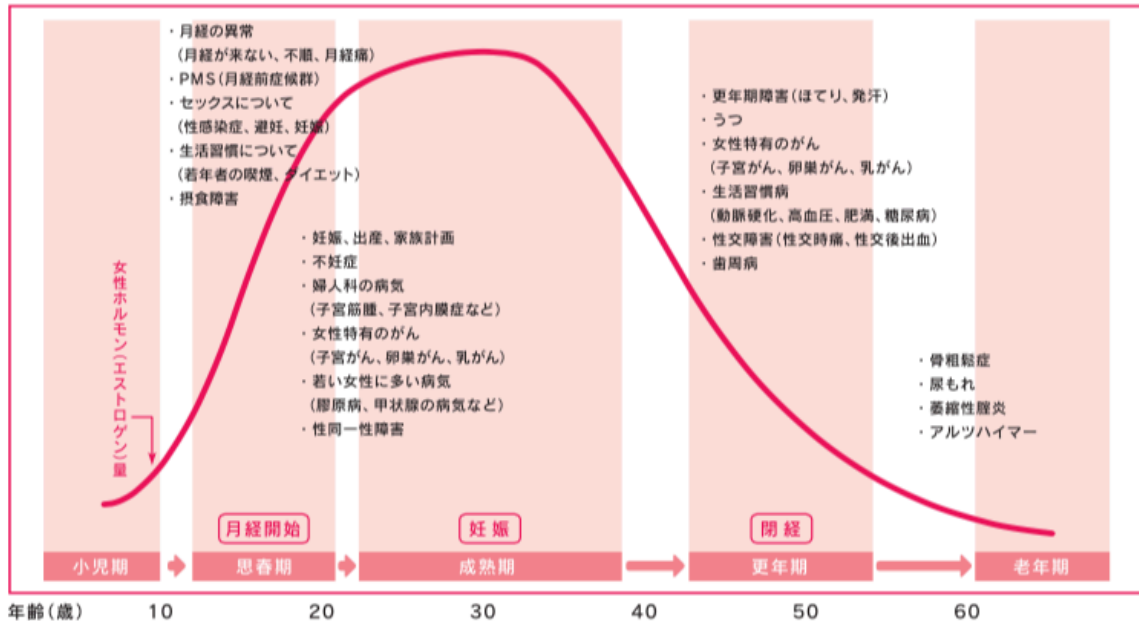
私たちの女性の美しさや魅力的な身体をつくっている**女性ホルモンが低下し始めた時期**に入っているということ。

ずっとキレイに若々しくいたい私たち女性にとってできたら聞きたくないようなお話ですよ。

40歳なんて遠い先のことに感じていたあの頃が懐かしい・・・（笑）

## 女性が知っておきたい健康の常識

【女性のライフサイクルと健康】



女性ホルモンは年齢によって平均的分泌量が変化します。女性ホルモンは体の中で様々な働きをしているので、この変動により、体や心にも変化が起こります。このため、年齢によって注意した

い症状や病気も異なってきます。女性ホルモンによる体や心の変化を知り、上手にセルフケアしましょう。気になることやわからないことは、産婦人科で相談してください。

でも、今このガイドブックを手にしたあなたは

年齢を重ねることは**老い**ではなく**美しさ**をもたらす！

という価値観をもつアラフォー女性ですから

**大丈夫！**





# アラフォー女性の美容のお悩み

ただ、ここで押さえておきたいのは

美しさをもたらす中心は

**「女性ホルモン」**にあるということ。

ここで私たちアラフォー女性の代表的な身体のお悩みを  
見てみましょう！

実は、これら全てに

**「女性ホルモン」**が関係し  
ています。

ということはもうわかりますよ  
ね！



そう、**女性ホルモン力をあげる**ことが  
キレイの底上げにつながるのです！

そして.....

痩せやすいからだを作ると同時に！

おばさんボディを脱することができるのです！！！！

もう女性ホルモンを味方につけるしかないですよね♡

# 読者特典のご案内

冬太り解消！痩せるなら「春」！！！！

女性ホルモンを味方につけて

年齢に負けないポジティブ・ボディを作る

あなただけの**春ダイエット成功への具体策！**

**ビューティバランス個別相談会**



**【アラフォー女性限定価格】**

春の限定募集につき

通常21,600円のところ

**8名様限定で**

**無料**で受け付けます。



**お申し込みはこちらから**

<http://beauty-catalyst.com/beauty-balance-counseling-thanks/?pdf2>



# アラフォーダイエット 5か条

本題に入る前に、ここでみなさんに**2つ**お伝えしなければ  
ならないことがあります。

✓アラフォーダイエット5か条に沿って明日から始めていく  
と**3週間もしないうちに確実に体重が落ちます。**

✓3ヶ月も過ぎれば春ダイエットの3原則を手にし**ポジ  
ティブ・ボディの素晴らしさに気づく**ことができます。



そして、来年の今頃はこの  
ガイドブックに出会ったこ  
とすら忘れて、あなたは自  
分に秘められた**美しさ**の可  
能性に気づき力強く自信に  
満ちたあなた本来の姿が目  
覚めているでしょう。

さあ、準備はよろしいですか。

では、早速参りましょう！



## その1・アラフォーダイエット

身体にいいものを取り入れる前に  
身体に不要なものを排除していくこと

私たちは、美肌になるよ！アンチエイジング効果あるよ！髪にツヤが出るよ！なんて食べ物や健康補助食品がある聞いたら、積極的に取り入れようしますよね。

ただ、大半の女性は**社会の大きな罫**に引っかかってしまうのです。

**体を疲れさせ老けさせる食べ物を毎日取り続けている限り、いくらお金と手間をかけいいものを取り入れても、その効果は期待できません。**

体を疲れさせ老けさせる食べ物>>>

白砂糖・添加物・酸化した油（揚げもの等）・・・

いいもの摂って体にしっかり反映させるには、キレイを作る栄養をしっかりと吸収して循環させる体に整えていくことから♡

### 【春のダイエットで手にする3原則】

**サビないカラダ・心と身体にハリと潤い・ずっと愛される心と身体**



## その2・アラフォーダイエット

女性ホルモン力を鍛える食品を水のように  
当たり前毎日の食事に取り入れる

冒頭の表を見ていただいた通り、アラフォー女性は女性ホルモン力が弱くなる時期を迎えています。

その女性ホルモンは心の体の両方の健康と美しさを支えています。

**減っていくものは外から補ってあげましょう。**

**女性ホルモン力を鍛える食品>>>**

黒米・黒豆・牛ヒレ肉・なつめ・黒ごま・すっぽん・牡蠣・大豆製品・昆布・ひじき・うなぎ・・・

**毎日の食事に必ず1品は女性ホルモン力を鍛える食品を取り入れるようにしましょう！**

一日、二日取り入れただけでは何も変わりません。筋トレと同じです。女性ホルモン力も毎日の積み重ねから養われていきます♡女性ホルモン力が鍛えられたら春のダイエットで手にする3原則を手にすることができるのです。

**【春のダイエットで手にする3原則】**

**サビないカラダ・心と身体にハリと潤い・ずっと愛される心と身**



## その3・アラフォーダイエット

睡眠はダイエットとアンチエイジングの究極のセラピー

睡眠は一日の活動の軸です。そして女性の美しさの軸でもあります。

眠っているとき、私たちの体内のエネルギーは運動ではなく、体をつくる活動に向けられています。**脂肪燃焼・代謝・自律神経の調整・女性ホルモンの調整**・脳の情報処理・筋肉・免疫・・・あらゆる部位や機能が眠っている間に修復され成長します。

睡眠が十分でないでと痩せやすい体が手に入る前に**太りやすい体を引き寄せてしまいます**。さらに老化の速度を緩やかにすることができません（汗）

睡眠から得られる最高の美容エッセンスを全身に浸透させるためにできること

それは、**メリハリのある生活（規則正しい生活）**です。

ずっと仕事モード・ずっと緊張した状態・ずっと緩い過ごし方・感情があまり動かない・・・心あたりありませんか？

**【春のダイエットで手にする3原則】**

**サビないカラダ・心と身体にハリと潤い・ずっと愛される心と身**



## その4・アラフォーダイエット

運動は早いうち習慣にしよう！

運動は心と体のサプリメント

アラフォー女性の大概の問題は運動すれば解決できることばかりです。

運動すると落ちた代謝が上がって**痩せやす体**になります

運動すると**脂肪の燃焼**が始まります

運動すると**女性ホルモン**が増えます

運動すると落ち込んでいたことやイライラが

**驚くほどなくなります**

運動すると肌に**透明感**が戻ります

運動すると**むくみ**がなくなります

運動すると筋力がついてたるんだ**体が引き締まります**

運動すると**幸せホルモン**が出てきて笑顔の素敵な女性になれます

運動すると夜には**快眠ホルモン**が出てきて睡眠美容ができます

それでもまだ運動はしませんか？

【春のダイエットで手にする3原則】

**サビないカラダ・心と身体にハリと潤い・ずっと愛される心と身**



## その5・アラフォーダイエット

恋愛を楽しむように自分を  
ワクワク・ドキドキさせてあげる

最近、心弾ませてワクワク・ドキドキした出来事がありましたか？

恋愛をしているときのように、目の前のことに瞳をキラキラ輝かせ、心の安定から生まれる深い呼吸、全身が幸せの感動に浸れ五感がいつもより敏感になってしまう時間です。

そういえば最近はあまりそんな気持ちになってないかも・・・

そんな時はぜひ意識的にそんな時間を作ってみてはいかがでしょうか。**映画を観たり、芸術に触れたり、知らない土地へ旅行に行ったり、はじめの体験をしたり、新たな出会いを楽しんだり**

自分をワクワク・ドキドキさせてあげることは、**幸せホルモンの他にも女性ホルモンを活性化させ体も心も若返ります。そして、痩せやすい代謝の良い体が手に入ります。**

### 【春のダイエットで手にする3原則】

**サビないカラダ・心と身体にハリと潤い・ずっと愛される心と身**

# 成功の秘訣！ライフステージに合わせること

「アラフォーダイエット5か条」はいかがでしたか？

この5つを実践するだけで  
おばさんボディから脱して

確実に体重は落ちて同時に女性ホルモン力が鍛えられた  
ポジティブ・ボディを手にしていくことができます。

えっ???

食事制限はしなくていい  
の？  
断食しなくていいの？  
もっと本格的な運動をしな  
くていいの？



しなくても大丈夫です

私たち本来の身体の機能は無駄なものは溜め込まず  
外へ出す力があります。私たちの肌や髪や筋肉や古くなった細  
胞を新しいものに生まれ変わっていく力があります。

その**本来の美しくなる力が眠っていただけ**なのです。

身体を錆びさせ脂肪を溜め込みやすい**食事・運動・睡眠・心の状態を自らつくってしまっていただけ**なのです。

私たちアラフォー女性の美しさは、

今までのライフスタイルでは  
もうあの頃のように**キレイは維持できません**



それは、**私たちの身体が迎えているステージが違う**から当然なのです。

そろそろ、今の私たちの身体が迎えている**ステージに合わせて、ダイエットもキレイ磨きも変えていく時期**なのです。

# 読者特典のご案内

冬太り解消！痩せるなら「春」！！！！

ただ痩せるだけではない

女性ホルモンを味方につけて

年齢に負けないポジティブ・ボディを作る

あなただけの**春ダイエット**成功への**具体策**！

**ビューティバランス個別相談会**



【アラフォー女性限定価格】

春の限定募集につき

通常21,600円のところ

**8名様限定**で

**無料**で受け付けます。

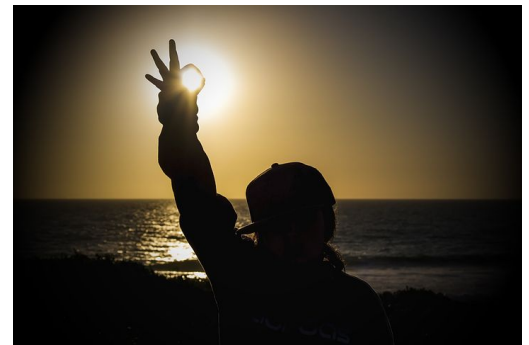


**お申し込みはこちらから**

<http://beauty-catalyst.com/beauty-balance-counseling-thanks/?pdf2>

さて、ここまでお話をして

あきらめていた自分の見ためや自信をなくしていた身体と心、何からしていいのか分からず悶々していたところに、少し**希望の光**が見えたのではないのでしょうか。



そんな時になんだかお伝えずらいのですが・・・

実は、、、私たち**一人一人の身体と心は違います**



両親が違うということは受け継いだDNAも違います。  
そして育った環境も何も食べてきたかも違います。

そう、同じことをしても人によって結果が出る人と出ない人がいるのは、**そもそも土台が違う**から。

# キレイのリバンドは卒業！

勘違いしないでください。結果に違いが出るのは根性があるかないかではありませんからね（笑）

## ゴールへの向かい方が違うだけ！

暖かい道を通った方がいい人  
歩きやすい道ばかりを通ったほうがいい人  
ゆっくり休息しながら向かった方がいい人  
一気に向かっていくほうがいい人



このように一人一人に身体と心の個性があります。

**美しさは十人十色**です。自分の美しさの個性を磨きあげるには自分だけのルートに沿ってゴールに向かっていくこと。

辛い、苦しい、不調が起きる、何をしたいのかわからない、、、そんな状態が続けば誰だって続きませんよね。

だって**なかなか変化を感じられないから**



世の中にはたくさんのダイエット法が存在します。

私も驚くほどのダイエット法を実践してきました。。。

私はかろうじて田舎育ちで根性だけはあったので気合いで乗り切って体重を減らすことはしてきました。ですが、身体も心も弱くなっていく一方でした。そのツケが今きていることも実感しております。

それは、**キレイのリバウンド**です。

そして今、40歳を迎えこの方法だと自分のキレイの土台がますます揺らいで、簡単に痩せないばかりか女性ホルモンバランスを乱し女性らしい身体からは遠ざかってしまうことに気づいたのです。



そこでたどり着いたのが、今の体のポジション（女性ホルモンのライフサイクル）に合わせたダイエット法が必要だということ。

これは、**身体に無理なくポジティブ・ボディまで手に入るダイエット法**です。



それは、、、

「アラフォーダイエット5か条」を**自分の身体の個性**に合わせて進めてく方法です。

ぜひ、皆さんにも自分の身体の個性を1つでも多く知って、ぜひ  
**アラフォーでも痩せやすいポジティブ・ボディ**をもっ  
と簡単に手にしていただきたいと思います



ということで、ここではダイエット成功のために

知っておきたい**自分の痩せ体質**

**「ダイエット体質チェックテスト」**をご用意させていただきました！



# ダイエット体質チェックテスト

それでは、以下の項目に該当するものに  
チェックをして合計点を出してくださいね！

ダイエット体質チェックテスト				
		はい	中間	いいえ
1	肌はつやがありますか	8	4	0
2	体質は筋肉質ですか	6	3	0
3	固太りの方ですか	6	3	0
4	食べ過ぎても平気ですか	6	4	0
5	食事のスピードは速い方ですか	6	3	0
6	一日でも便秘をすると不快ですか	6	3	0
7	暑さや寒さに強い方ですか	6	3	0
8	手足に冷えはありませんか	6	3	0
9	活動的ですか	6	3	0
10	あまり疲れな方ですか	6	3	0
11	寝汗はかかないですか	6	4	0
12	声は力強い方ですか	8	4	0
13	行動には常に余裕がありますか	8	4	0
14	お腹には弾力があり緊張感（はり） を感じますか	6	3	0
15	徹夜をすると翌日体調が悪いですか （徹夜はできない）	8	3	0
			合計	点

## 【Aタイプ（0～30点）】

疲れやすいため、運動もできず、カラダが冷え、代謝が落ちています。この場合、**体質を変えなければ、ダイエットは難しいタイプ** また、代謝が悪いのでそんなに食べてなくても痩せられないのです

## 【Bタイプ（31～60点）】

一番バランスがとれた健康な状態。もしダイエットが成功しないなら他に理由が考えられるかも

## 【Cタイプ（61点以上）】

体力があり、食事制限など通常のダイエット法でも比較的痩せやすいタイプ **太っている場合は単なる食べ過ぎのため、食べるのを絞れば痩せられます。** また、体力があり行動に無理がきくため大病をしやすい、、、なんてこともいわれます

いかがでしたか。

これは「**自分を知る**」のほんの一例ですが、自分の身体がどんなタイプなのか1つわかっただけでも、ダイエットの取り組みかたがクリアになってきませんか。

**なぜみんなと同じことをしても痩せないのか？なぜ太ってしまったのか？**



# 読者特典のご案内

ダイエットを成功させるためには

自分にはどんなやり方が無理なく効率的に痩せられるのかと、一人一人の体質にあった方法が必要です

## ダイエットが変われば美しさが変わる！

ただ痩せるだけではない

女性ホルモンを味方につけて

年齢に負けないポジティブ・ボディを作る

あなただけの**春ダイエット成功への具体策！**

### ビューティバランス個別相談会



【アラフォー女性限定価格】

春の限定募集につき

通常21,600円のところ

**8名様限定**で

**無料**で受け付けます。



## お申し込みはこちらから

<http://beauty-catalyst.com/beauty-balance-counseling-thanks/?pdf2>

そして、私たちアラフォー世代が忘れてはいけないのが  
**ダイエットに女性ホルモンが関係している**  
ということ

**以前より痩せない！！！！**

これは、私たちアラフォー世代の  
共通の悩みです。



冬太り解消。痩せるなら**春**



それを解決していく手立てが

**女性ホルモンを味方につけ**

**”ポジティブ・ボディになる春**

**のダイエット”なのです**

# 女性ホルモンを味方につけて「おばさんボディ」卒業！

生涯で女性ホルモンはティースプーン1杯ほど分泌されるといわれています。その希少な「女性ホルモン」は**女性の身体を健康的を支え女性らしさを維持してくれる女性の財産**です。



【女性ホルモンが影響する働きや臓器】代謝、肌、筋肉、脳、胃腸、血管、卵巣、骨、、、、

だからこそ、私たちは①アラフォー世代を迎え、②ストレス社会の中で日々過ごすことで、以前にも増して乱れやすくなった女性ホルモンバランスをなるべく維持し保つ力を鍛えていかなければなりません。それが「**女性ホルモン力**」です。

**女性ホルモン力**を味方につければ、痩せやすい身体と一緒にポジティブ・ボディを

- ✓サビないカラダ
- ✓心と身体にハリと潤い
- ✓ずっと愛される心と身体

自分のこれからの身体として変えていくことができるのです。



**＼おばさんボディは春で卒業です／**

# おばさんボディが卒業できる人

- ☑ 自分の**身体と心の個性**に沿ってアラフォーダイエットの掟を確実にものにしていきたい！
- ☑ **おばさんボディを卒業**して**ポジティブ・ボディ**に変えていきたい！
- ☑ 自分だけの**ポジティブ・ボディの作り方**を知りたい！
- ☑ **女性ホルモン力を強化**してもう一度自分に自信を取り戻したい
- ☑ 何をやっても**痩せないし続かない**・・・
- ☑ いつまでも**女性らしい身体**でいたい
- ☑ 目覚める季節”春”を利用して**本気で夏に向けて痩せたい**
- ☑ 納得のいかない体は平成で終わり！**新しい時代とともに新しい自分を迎えたい！**

そんな方は「**ビューティバランス個別相談会**」で

自分らしい美しさを解放しながら  
あなただけの**ポジティブ・ボディ**の作りかた  
を紐解いていきましょう！

# 読者特典のご案内

冬太り解消！痩せるなら「春」！！！！

ただ痩せるだけではない

女性ホルモンを味方につけて

年齢に負けないポジティブ・ボディを作る

あなただけの**春ダイエット成功への具体策！**

**ビューティバランス個別相談会**



【アラフォー女性限定価格】

春の限定募集につき

通常21,600円のところ

**8名様限定**で

**無料**で受け付けます。



**お申し込みはこちらから**

<http://beauty-catalyst.com/beauty-balance-counseling-thanks/?pdf2>

## お客様の声

少しずつですが、着々と変化している**自分が愛おしい**です。最近、**鏡で全身を見るのが楽しいです**♡ また、体が軽くなり今朝も小走りでゴミ出しに行きました！今までなら落ち込んでいたような出来事なのに**気持ちの切り替えがすぐにできる**ようになりました。  
(40代・アロマセラピスト)



ずっとやめられなかった揚げ物ですが食べなくても平気になりました。**逆に食べた日は体調が悪くなる**ようになりました！おやつの内容を体にいいものに変えたら、**体が軽くなりました**。無理なく自分の続くタイミングで**スクワットを習慣化**することができました。普段口にするものを変え、運動を習慣にすることで、肌も体も心も今までとは違い、**体重までも落ちました**！（40代・会社員）



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・・・鳥肌が立つほどびっくりしました! (40代・着物着付師)



自分を知らな過ぎたと痛感しました 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。 (40代 元会社員)

# ダイエットが変われば人生も美しさも変わる！

アラフォー女性のダイエットは  
忍耐力ではありません**女性ホルモン力**です。

それは究極の美容オタクであり美容  
難民だった私が、20年の年月をか  
け見てきた美の世界、経験してきた  
学びと経験、そして、女性の人生を  
ポジティブに自分らしく楽しんでい  
ける唯一の法則からたどり着いた1  
つの答えだから。



## ダイエットが変われば人生も美しさも変わる！

さあ、春真っ盛り！冬にため込んだ脂肪は一日も早く手放して  
ポジティブ・ボディで創造的な時間を楽しんで行きましょう！

## 細胞が入れ替わるのに3ヶ月あれば十分です！

新しい自分に3ヶ月あれば出逢えるのです。

ポジティブ・ボディを手に入れた3ヶ月後はきっと夏のファッション  
を楽しみにしているでしょうね♡

最後までお読みいただきありがとうございました。

## 制作者紹介



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