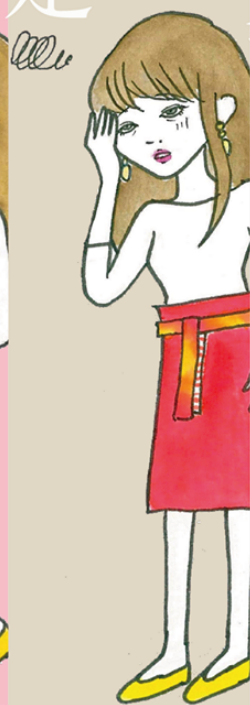


R35! No more おばさんボディ!

糖質過剰



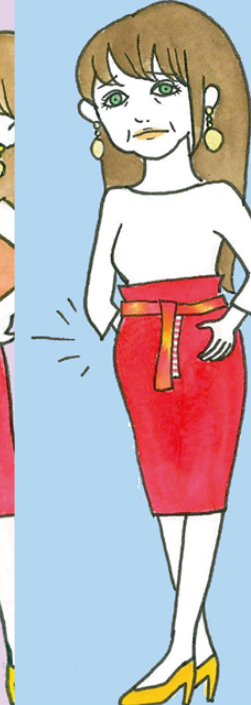
栄養不足



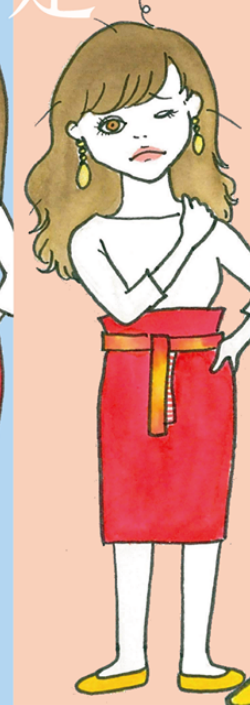
ストレス蓄積



更年期



運動不足



男性からも女性からも

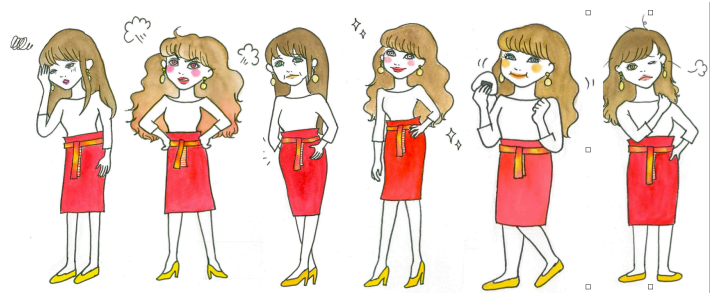
愛し愛される満たされボディになるための♡

禁断の!セルフケアレシピ

Forbidden selfcare recipe

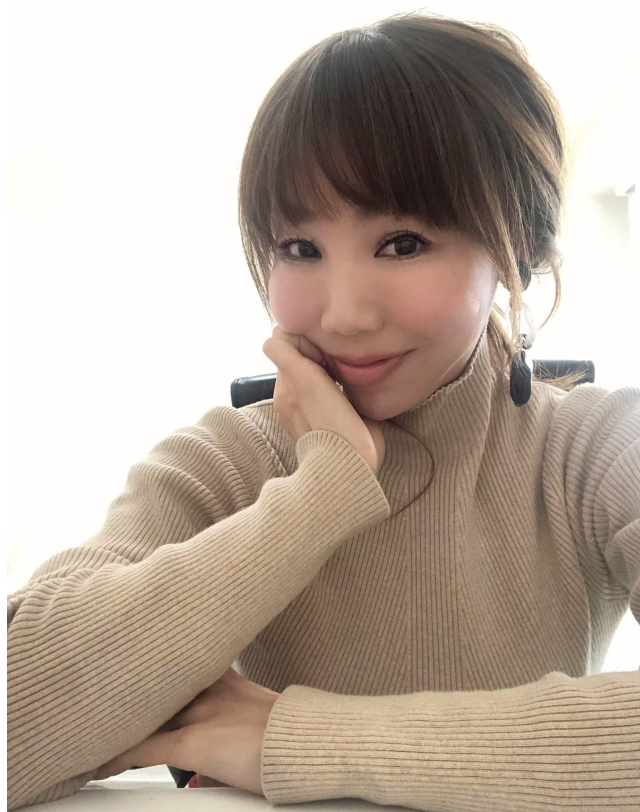
contents

- ごあいさつ 3p
- 読者様特典のお知らせ 5p
- 女性ホルモン力が”満たされボディ”の鍵となる！ 6p
- あなたの女性ホルモン力を高める「禁断の！セルフケアレシピ」 10p
- ストレス蓄積タイプ 12p
- 栄養不足タイプ 15p
- 糖質過剰タイプ 18p
- 運動不足タイプ 21p
- 更年期タイプ 24p
- 満たされボディタイプ 27p
- あなただけの満たされボディの法則 30p
- 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!!! 33p
- 女性の身体は35歳から老化が始まっている!? 34p
- キレイ寿命は延ばすことができる！ 36p
- 「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 40p
- 制作者プロフィール 46p



女性ホルモンを制するモノは オンナの人生を制する！

みなさん、はじめまして！



プレ更年期世代の女性に、**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**習慣をお伝えしています
ビューティーカタリスト®田嶋直**美**です！

R35 ! No more ”おばさんボディ” !



男性からも女性からも
愛し愛される**満たされボディ**になるための
「禁断の！セルフケアレシピ」

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
読者様に限定特典! をご用意いたしました!**

読者様限定

特別特典のお知らせ

\美しさは未来へ継続/

キレイな40代を迎えるために

”女性ホルモン力”を高めて

ダイエットもエイジングケアももう悩まない！
女性力の高い満たされたアクティブボディ！

になるための**あなただけの具体策！**



「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 → **3000円**

詳細・お申し込みはこちらをクリック



みなさん、診断結果はどうでしたか？

まずは、満たされボディは何で満たされていて
愛し愛されるボディなのか？
ここをはじめに少し説明しますね！

＼愛し愛される**満たされボディ**／

とは



栄養 睡眠
運動 水
女性ホルモン

この5つが十分に**満たさ**
れているボディです。

女性ホルモン力が”満たされボディ”の鍵となる！

これらに**満たされたボディ**は
心も体のモチベーションが上がり、心と体のベストコンディションを目指した毎日を送ることができるのです。

老化に恐れず、脂肪や老廃物を溜め込んだ身体から卒業し、疲れやすく元気のない自分から解放されあなたの**美しさ・健康・若さ**の可能性が広がり、**あなたの魅力**が引き出されていく状態です。

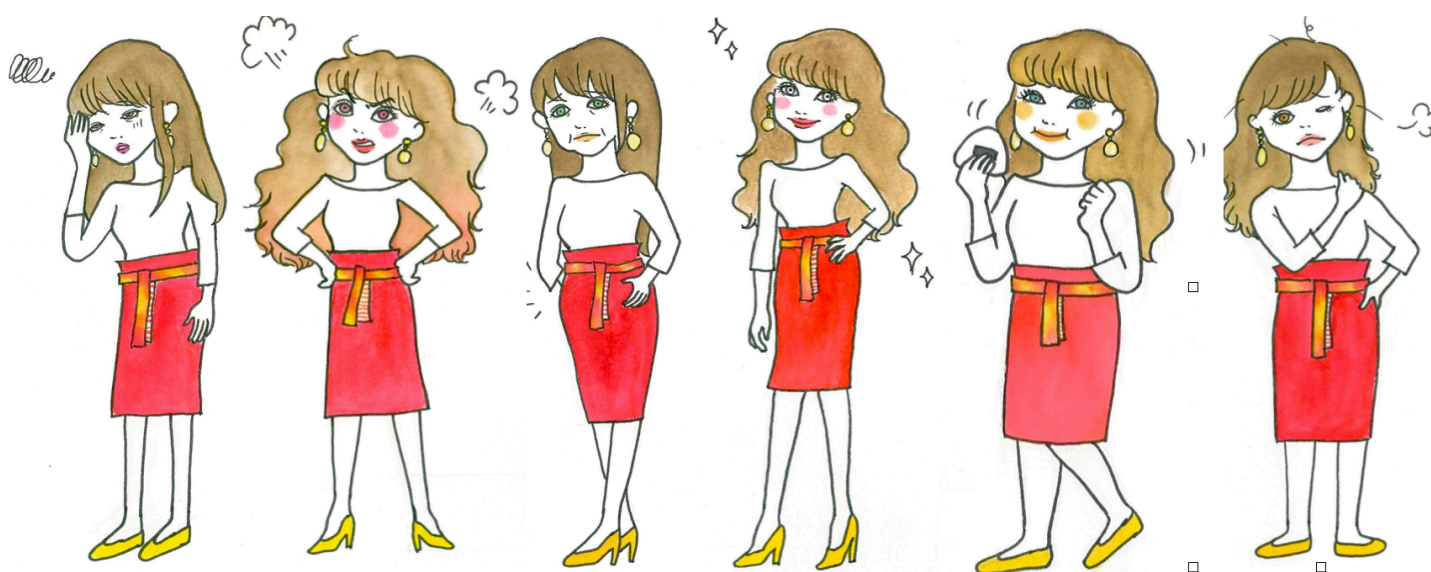
ここを皆さんに目指していただきます！
まずはこちらの絶対の法則を
抑えておきましょう。

自分を**愛**することからはじまり
女性ホルモン力を高めのちにあなたの周りにいる人からも**愛**され、ますます満たされボディになる♡という法則です。



5つの満たされボディの条件をクリアする**鍵**は
女性ホルモン力です。

先ほどの診断からわかった結果は、今のあなたの
女性ホルモン力を高めるために一番合理的で効果
的な方法はここですよー！と教えてくれるも
の。



さらに！タイプ別に**女性ホルモン力**を高めるセル
フケアの**軸**がわかると、とってもいいことがある
のです♡

それは、、、今よりも美しく健康で若々しい自分に出逢える、最速最短！確実な方法が、あなたの今の女性ホルモンカタイプに隠されているのです！

し・か・も・

結果的に他の5つもさらに！満たされてくる、というロジックなのです。

めんどくさがりさん、合理的に物事を進めたい女性にはなんとも嬉しいセルフケア！！！！

それでは、早速セルフケアを見ていきましょう！

と、その前に**たった1つだけ**注意があります。

そのセルフケアは1日や1週間だけでは何も効果はありません。

習慣にしてこの先も続けていくことが条件。

つまり、

長年慣れ親しんだ習慣から、未来を変える
新たな習慣に切り替えていくこと。

だって、毎日繰り返されてきた今のその習慣で今のあなたが創られたのですから♡

それでは、お待たせしました！



あなたが一人の**女性**として
これからも輝きながら未来に向かっていける

あなたの女性ホルモン力を高める
「禁断の！セルフケアレシピ」



ストレス蓄積タイプ



このタイプによくあるのが**睡眠不足**！

女性ホルモンの分泌を行う下垂体という
脳の下にぶらさがっている器官は
睡眠中に主な活動をおこなうとして知られて
いるの！

そのため、**睡眠不足**によって**女性ホルモン**の
分泌サインが適正に行えなくなるという側面
もあるのです。。

栄養学的にも人間は強いストレスを感じるとそ
れに抗うために抗ストレスホルモンを大量に合
成したり、**ビタミンCなどの栄養素を消費**するこ
とになります。

つ・ま・り！

女性ホルモンの合成が追い付かず
ホルモンバランスの乱れに繋がるのです。

そんなあなたが今すぐ女性ホルモン力を高めるためにできること！たっくさんあるのですが、、、

このタイプなら誰にでも有効で
さらに強力なセルフケアをご紹介します！

それは

＼セルフディスクロージャー（自己開示）／
一日を振り返って、感動したこと嫌だったこと、解決したいこと、明日はどうするか？毎日の思考を整理するように日記をつけることです。

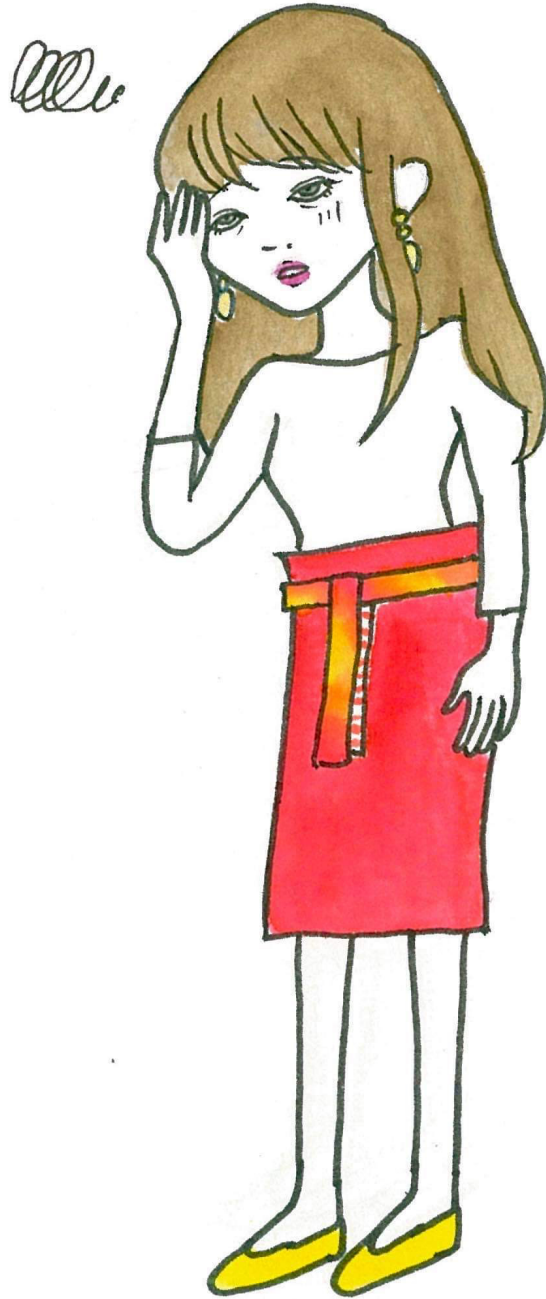
女性力を高める香り

オレンジ・ベルガモット・グレープフルーツ・ラベンダー・ジャスミン・ローマンカモミール

女性力を高める食事

柑橘類・ハーブや香草・酢

栄養不足タイプ



ダイエット奴隷の美意識高め女性に多発！

また、食事をしている＝栄養は足りていると、勘違いしている女性も多発しています！

食の質とバランスが揃わないとカロリーだけ摂って栄養が足りてない状態が続くと、、、

低栄養下では、脳内の働きも十分に行うことができず**女性ホルモン**出してー！の信号が弱くなってしまい、結果として**女性ホルモン**を分泌するサインが低下してしまうのです。

栄養不足タイプは、新しい細胞にアップデートすることが苦手で、**エイジングの進行も早くなりがち**なので、注意が必要です！

そんなあなたが今すぐ女性ホルモン力を高めるためにできること！
たっくさんあるのですが、、、

このタイプなら誰にでも有効で
さらに**強力なセルフケア**をご紹介します！

それは

食事の内容・質・時間の改善の前に！
＼**美しさと若さを生み出す食事と体の仕組み**／
をほんの少し知ることから。
食への考え方がガラリと変われば
見ためもガラリと変わるかも♡

女性力を高める香り

マンダリン・レモン・グレープフルーツ

女性力を高める食事

色んな食材をバランスよく食べる。
なるべく旬ものを選び
コンビニや加工食品は避ける。

糖質過剰タイプ



とにかくご飯、麺類、お菓子、パンが大好き！

そんなあなた！

このままでは**太りやすい、疲れやすい、老けやすい**の三銃士になるかも！

高糖質の食生活は**女性ホルモン**出してー！の信号を活性化するため、低栄養タイプの時とは逆に**女性ホルモン**の**過剰分泌**が起きてしまうのです。

このため男性ホルモンの上昇であったり、排卵が起こりにくくなる、ちょっと難しいこちら→多嚢胞性卵巣症候群（PCOS）の原因となることがあるので注意。

卵巣は**女性ホルモン**の実に**8割**をつくる器官ですからね♡

そんなあなたが今すぐ女性ホルモン力を高めるためにできること！たっくさんあるのですが、、、

このタイプなら誰にでも有効で
さらに**強力なセルフケア**をご紹介します！

それは

＼糖質コントロール／

と、**味覚を正常に戻していくこと！**

まずは、今現在あなたの不都合を起こしている
ご飯、麺類、お菓子、パンの量を半分にしてみても？

早く変わりたいあなたは、**糖質が減ったスペースに
女性ホルモン力を高めるタンパク質（肉・魚・卵）を
入れていくこと♡**

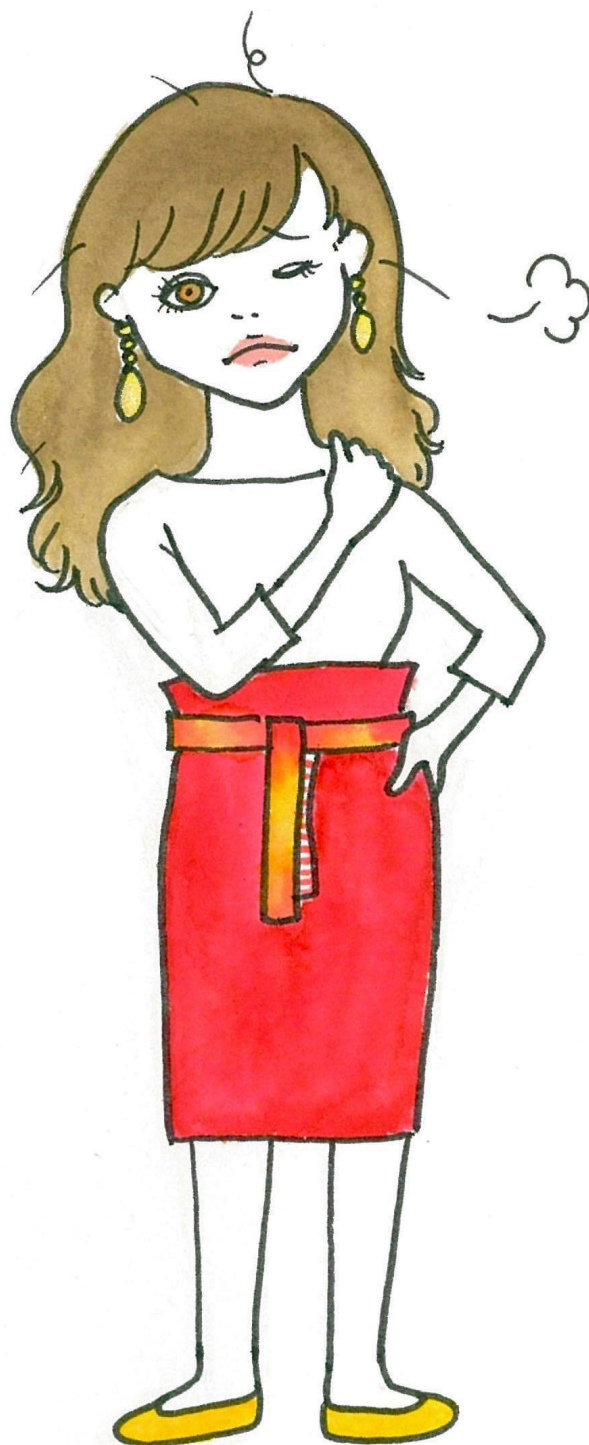
女性力を高める香り

クローブ・レモン・グレープフルーツ・ジンジャー・
シナモン

女性力を高める食事

このタイプはどんなに良い食事でも**加える
ことの前に、糖質を調整していくことが全
ての始まりです。**

運動不足タイプ



とにかく体を動かすのが苦手！
忙しくて体を動かす時間なんてない！

そんなあなたはいつもスッキリしない心と体
が当たり前になってませんか。

**運動習慣がないと筋力が低下し代謝は
落ち、血流が滞る、、、**

そうなると大変なことに、
女性ホルモンを分泌して！！！！という
指示が卵巣に届きづらくなるのです。

oh my God！！！！

そんなあなたが今すぐ女性ホルモン力を高めるた
めにできること！たっくさんあるのですが、、、

このタイプなら誰にでも有効で
さらに**強力なセルフケア**をご紹介します！

それは

＼下半身のトレーニング／

面倒くさがり忙しい人には、あれこれ考えずに
骨盤周りや太ももを集中的にやるのがオススメ♡

よかったら、公式LINEの登録のプレゼント
バストアップも同時に叶える！

”女性ホルモン力を高める簡単エクササイズ”

チェックしてくださいね！

女性力を高める香り

サイプレス・ローズマリー・レモングラス

女性力を高める食事

酵素（生の食品類）・発酵食品

更年期タイプ



これは、女性なら誰でも迎える時期です。

加齢とともに、**女性ホルモン**の分泌を行う下垂体という脳の下にぶらさがっている器官に、脳からの指示が少なくなるため、結果女性ホルモンが少なくなるの。。。

そうすると**女性のカラダを守ってきた**女性ホルモンの作用も減少してしまい**更年期障害**が起きてくるのです。

更年期においてよくあるパターンが加齢に伴い少食となる栄養不足、筋肉量の低下による運動量の低下と負のスパイラルへ。

そんなあなたが今すぐ女性ホルモン力を高めるためにできること！たっくさんあるのですが、、

このタイプなら誰にでも有効で
さらに**強力なセルフケア**をご紹介します！

それは

＼**血流力と循環力アップ**／

自信を失わずにこれから歳を重ねていくためには
血流力をあげ滞りのない身体をつくっていく
食事（栄養）と運動（筋肉）が大切！

見ためと内側の若々しさと美しさは
ゴージャスな栄養とヘルシーな筋肉から♡

女性力を高める香り

イランイラン・クラリセージ・ローズ・
サイプレス・ラベンダー

女性力を高める食事

黒い食べ物・赤い食べ物
動物性たんぱく質・ミネラル

満たされボディタイプ



女性力の高い満たされた心と体を
すでに手に入れているあなた♡

素晴らしいです！！！！

そんな美養偏差値高めなあなたには、ここで満足せず
さらに素敵な未来を手にしていただきたい！

人生も美しさも積極的な老けない身体
アクティブボディを目指して

もっと美しく、もっと幸せに、人生を豊かに
彩っていきましょう♡

そんなあなたが今すぐ女性ホルモン力を高めるために
できること！たっくさんあるのですが、、、

このタイプなら誰にでも有効で
さらに**強力なセルフケア**をご紹介します！

それは

＼体と心に感動を与えること／

あなたという一人の女性を創り上げている60兆個の細胞1つひとつをリフレッシュさせるために必要な**ダイナミックなエネルギー**は感動から生まれるのです♡

さらに、**自分の体質に合わせたセルフケア**を取り入れていくと老けない**身体アクティブボディ**は約束されたようなもの♡

女性力を高める香り

フランキンセンス・ローズ・ジャスミン・ラベンダー・シダーウッド

女性力を高める食事

今の状態を維持しながら
さらに体質に合わせた食事

あなただけの満たされボディの法則

みなさん、いかがでしたか？

タイプ別女性ホルモンカにオススメの強力セルフ
ケア・香りや食事ケアをお伝えしましたが

実はさらにみなさんが**効果的に実践していく
ための**方法があるのです。



それは、**今回の回答が全てではない！**
ということ。

◆実は1つだけでなく**他のタイプの要素も持っている**→**複合型**

◆**体調や状況**でたまたま今回の結果だった→**変動型**

定期的に診断をしながらそれぞれのセルフケアを参考にしてくださいね！



いやいや、そもそも自分の軸(心と体の個性)から自分だけの女性ホルモン力の高め方を知りたい！

そんな方はぜひ会いに来てくださいね！
この先も変わらない**あなただけの満たされボディの法則**をお伝えします♡

読者様限定

特別特典のお知らせ

\美しさは未来へ継続/

キレイな40代を迎えるために

”女性ホルモン力”を高めて

ダイエットもエイジングケアも

疲れやすい心や体にも悩まない

アクティブボディ！ になるための**私だけの具体策！**



「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 → **3000円** (税込)

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!

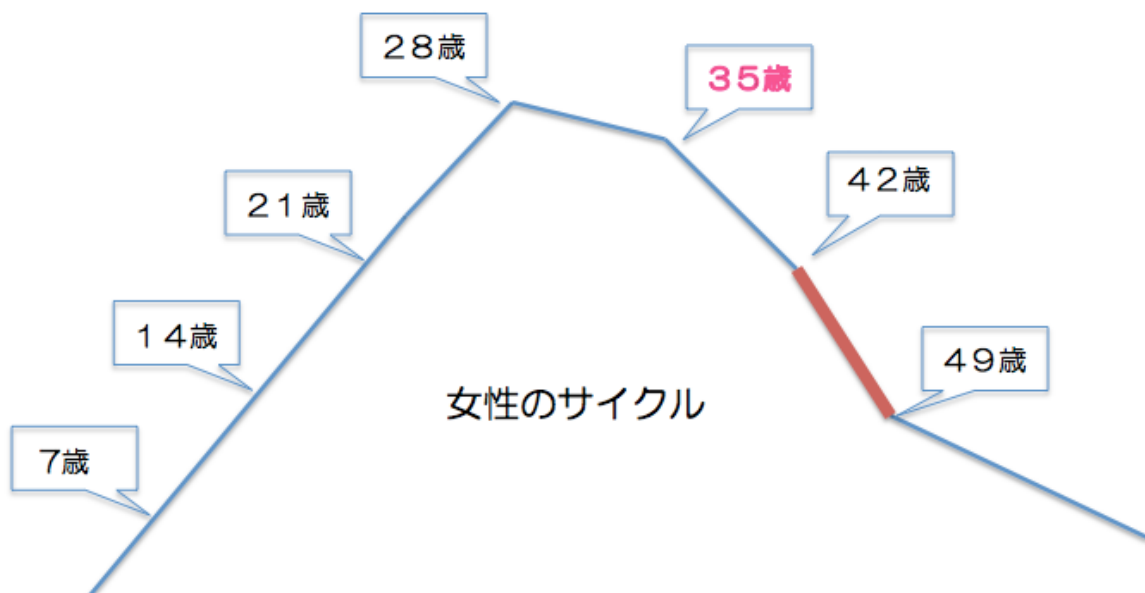
\あなたには40歳を迎える前に知ってほしい/

そう強く思う気持ちが、
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。

読者様限定

特別特典のお知らせ

\美しさは未来へ継続/

キレイな40代を迎えるために

”女性ホルモン力”を高めて

ダイエットもエイジングケアも悩まない

アクティブボディ！ になるための私だけの具体策！



「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 → **3000円** (税込)

詳細・お申し込みはこちらをクリック



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

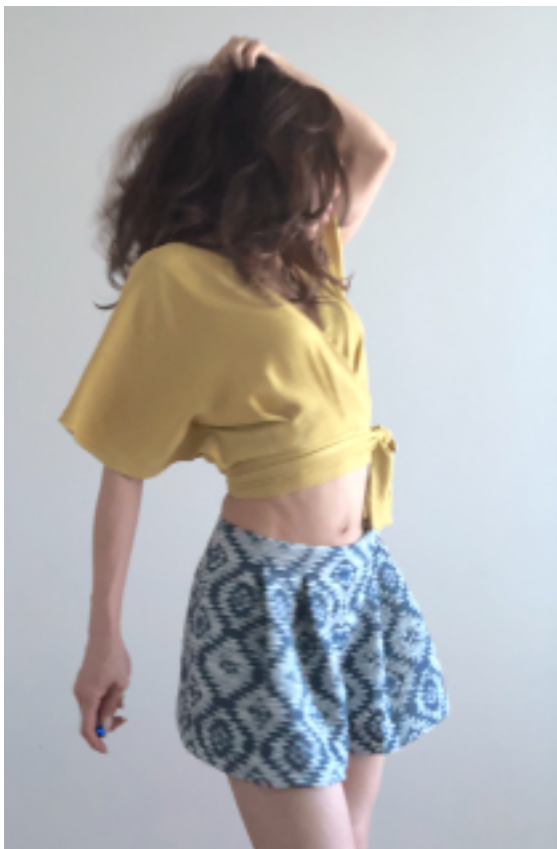
万円!凄まじい美容代を支払いあらゆる美容法・食事法・ダイエット法・美容サロン・トレーニングの経験やプロダクツの購入をし、同時に**女性の美しさについて独自に研究**を重ねてきました。

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!!!

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、
みなさんがすぐにで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

\美しさは未来へ継続/

キレイな40代を迎えるために

”女性ホルモン力”を高めて

ダイエットもエイジングケアも悩まない

アクティブボディ！ になるための私だけの具体策！



「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 → **3000円** (税込)

詳細・お申し込みはこちらをクリック



「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 いいことしかない!—クライアント様の声—

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!—クライアント様の声—

5キロ減!長年悩んでいた便秘が改善! 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 ピ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

\美しさは未来へ継続/

キレイな40代を迎えるために

”女性ホルモン力”を高めて

ダイエットもエイジングケアも悩まない

アクティブボディ！ になるための**私だけの具体策！**



「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 → **3000円** (税込)

詳細・お申し込みはこちらをクリック





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

美養研究家・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

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3月14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。