

あなたがキレイにやせて 幸せになるために必要な たった3つのこと



TOMIKO 姫の無料ダイエット診断

はじめに

はじめまして！ホリスティックビューティーセラピストの「TOMIKO 姫」と、竹下登美子です。

このたびは、この「無料ダイエット診断」の PDF 冊子をダウンロードしていただき、誠にありがとうございます。

今でこそ、色白のツルツル美肌で、年齢不詳のプロポーションを保ち、理想的な生活をしている私ですが…

20代の頃は、吹き出物も多く、赤みがかった敏感肌が、コンプレックスでした。

母親からも「その肌なんとかならないの？」と言われるほど荒れた状態の肌をなんとかしようと、手当たり次第に「美肌になるノウハウ本」を買って集めて研究しても、裏目に出るばかり。

挙句の果てに「肌が絶対キレイになる！」というキャッチセールスに乗せられて、30万円のエステと化粧品の契約をし、5年のローンだけが残ってしまったこともありました。

その後、アロマテラピーやハーブ、そして美容家・柴田昌之先生との出会いをきっかけに、キレイな肌になれた私は、自分と同じように悩んでいる女性をサポートしたいと、40歳の時に、美容サロン「HBI (Holistic Beauty Institute)」を設立したのですが…

女性の美に関する仕事をしているにもかかわらず、サロンの忙しさから、外食がちになり、自分でも気づかないうちに、だんだん太っていったのです。

ダイエットできない「**本当の理由**」を知っていただくために、この無料ダイエット診断を作りました！
ぜひ、あなたの美と健康のために、お役立てください。

「エイジレスダイエット」とは？

本来、「ダイエット」とは、正しい生活習慣や食習慣のことを指す言葉です。つまり、単に体重を落として痩せれば良いという短絡的で一時的なものではありません。

ですから、私は、健康、美容、若さ、メンタル、生活習慣までホリスティックな視点から、「**リバウンド知らずで、エイジレス美人になって、毎日が幸せに溢れるダイエット法**」にこだわっています。

「年を取ると老ける、劣化する」と誰もが信じていますが、私は、既存の概念を超越して、「年を重ねるごとに美しく輝いて生きることを可能にする」という意味で「エイジレス」という言葉を使っています。

私自身がその目標を掲げ、長い間研究を重ねてきました。そして、自らが実験台のモデルになって、エイジレスすることを実証してきました。私が経験してきたことは、同様に、どなたでも出来るものです。だからこそ、その方法をお伝えすることこそが、私の使命だと考えています。



友達から「エステもやっているんでしょう。そんなに太っちゃって大丈夫なの？」と言われたり、後輩から「妊娠されたのですか？」と聞かれても、実は、私の中には「自分は『おばさん』にはならない、老化もしない」という妙な自信があったのですが…

以前よりワンサイズ上の服を試着して、ボタンがはじけ飛びそうになった時、ついに鏡の前の現実を直視せざるをえなくなりました。当時、身長 164 センチの私の体重は、60 キロを超えていました。ぽっこり出たお腹、ボンレンスハムのような腕、シワの目立つ首…44 歳にして、すっかり「オバサン体型」で、今よりも、ずっと老けた印象だったその頃、私は、自分のことを構う時間も、心の余裕も失いかけていました。

そんな時に、運命の出会いを果たしたのが、若返りと健康的な美しさが得られる「酵素飲料」を使った「楽らく断食ダイエット」です。今と違って、まだ、「酵素飲料」が、ほとんど知られていなかった頃のことでした。全く無理することなく、半年で 8kg、1 年半で 12kg 減になったのですから、もちろん、私の変化を間近で見えいらしたサロンのお客様たちも、「酵素断食ダイエット」に興味津々。そして、次々に挑戦していただいた方のすべてが、私と同じように「自分史上、一番美しい身体」を手に入れるというミラクルが、はじまったのです。

私が目指しているのは、単にやせるだけのダイエットではありません。健康になるのはもちろん、若返って、美肌になって、幸せにキラキラ輝き続ける「エイジレス美人ダイエット」です。幸い私には、栄養学博士号を取得したパートナーの鈴木清和による理論的なバックボーンと、長年サロンの施術で積み重ねてきた美容の知識と経験がありましたから、それらをすべて総合し、さらに、さまざまなケースでの実践を積み重ねたことで、年齢・性別を問わず、誰もが無理せず、イキイキ健康美人になる、理想的な方法が確立できたのです。

この「ダイエット診断」は、そんなたくさんの実例や研究の中から、「ダイエットに成功するために、特に大切なこと」をまとめました。あなたのキレイと元気を実現するための「最初の一歩」として、お役立ていただければ幸いです。

ヒーリングビューティーサロン HBI

ホリスティックビューティーセラピスト 竹下登美子

HBI サロンについて



HBI サロンは、東京都世田谷区梅ヶ丘にある、健康美と若さと、夢の実現をサポートするヒーリングビューティーサロンです。

お問い合わせは、03-3425-3758
tomiko@hbi-salon.com まで

【HBI のポリシー】

- 1 世界一クオリティの高い素材を取り入れたサービスを提供する
- 2 確実に結果が実感でき、喜びと感動を与えるサービスを提供する
- 3 画期的で斬新、健康生活に役立つクオリティの高い情報を発信する
- 4 安全、ノンケミカル、無添加な自然素材にこだわり製品化する
- 5 TOMIKO 姫が愛用し、結果が出たものを紹介する
- 6 お客様との信頼関係を育み、分かち合いの場を提供する

【HBI のサービス】

- 1 かんたん、安全、確実に結果が出せるダイエットメソッド
- 2 美容整形を超えた痛みのない小顔、輪廓矯正の美顔フェイシャル
- 3 プチ整形を超えた肌再生の若返り美肌フェイシャル
- 4 セルフで美肌が作れる「おうちエステ」のセラピーコスメ
- 5 ダイエットアドバイザー育成
- 6 ビューティーセラピスト育成

本書の使い方

普段は、サロンで直接お伝えしている TOMIKO 姫の「エイジレス美人ダイエット」ですが、かねてから、限られた人だけにしかお伝えできないことを、残念に思っていました。

そこで、長年のカウンセリング症例の分析から生まれた、効果的でリバウンド知らずの方法を、もっとたくさんの方にお届けするために制作したのが、本書です。



誰でも無理なく「エイジレス美人」になるダイエットについて、詳しくは、私の著書「キラキラ酵素ダイエット」もご参照ください。

この「無料ダイエット診断」をお読みいただくことで、あなたは、次の6つのメリットを受け取ることができます。

- ✓ 「どうして私だけ、痩せられなかったんだろう？」「途中までうまくいったのに、続けられなくなった理由は何？」「せっかく痩せたのに、リバウンドした原因は？」という疑問への、本当の答えがわかるようになります。決して「意志が弱かった」からではありません。
- ✓ 成功するダイエットと失敗するダイエットの違いと、正しいダイエット方法の見分け方がわかるようになります。
- ✓ 人間の脳や身体の仕組みを理解し、ダイエットに成功するために、「本当に必要な知識」を手に入れることができます。
- ✓ 肌がキレイになり、ボディラインがイメージ通りに変わります。何より心が安定し、幸せで前向きなエイジレス美人になるために、何が必要なのかがわかるようになります。
- ✓ 誰でも無理せずできる、楽しくダイエット法を、具体的に知ることができます。
- ✓ リバウンドしませんから、もう、二度とダイエットに悩むことがなくなります。

＜活用手順＞

1. まずは、4ページからの「ダイエット診断」を実際に行って、診断結果をお読みください。簡単にできるテストですが、あなたがはまり込んでしまっている「落とし穴」がはっきりとわかるようになります。
2. 次に、11 ページからの「ダイエットに失敗する本当の理由」を読んでいただくと、さらに理解を深めることができます。
3. さらに、12 ページからの「間違った常識を卒業しよう！」を読むことで、これまでのダイエット方法では、どうして上手くいかなかったのかの理由が、わかるようになります。

＜メールサポートのご案内＞

いきなり、すべてを理解しようとしても、なかなか難しいこともありますよね？そこで、これから何日かにわたって、この「無料ダイエット診断」の内容を補足するメールもお送りさせていただこうと思います。毎日、夜の8時頃に配信する予定ですので、ぜひ楽しみにお待ち下さい。

※tomiko@hbi-salon.com のアドレスから、お送りします。迷惑メールなどに紛れ込まないように、あらかじめ、ドメイン拒否設定などをご確認ください。もちろん、ご不要な場合には、すぐに解除できます（私も、あなたと同じく、迷惑メールが嫌いです）。

あなたのタイプは？簡単ダイエット診断

まずは、以下の各項目の中から、あてはまる症状をチェックして、テスト別に合計の数をカウントしてみてください。

チェックが付いた項目の多いテストの診断結果を読めば、あなたが、はまりがちな失敗パターンの「原因」が、わかります！

テスト A

- | | |
|--|--|
| ☐ 「食事を残すのは、もったいない」と思っている | ☐ ダイエットをはじめても、自分は途中で挫折するのではと心配になる |
| ☐ 「年をとると太るものだ」と思っている | ☐ ストレスや不安なことがあると、ついつい食べることに走りがち |
| ☐ 「自分は、他の人にとって、迷惑な存在だ」と思っている | ☐ もう年だし、今さら、何をやっても手遅れだと思う |
| ☐ 「キレイになって目立つと嫉妬される、嫌なことが起こる」と思う | ☐ 些細なことでも、不安を感じやすい方だ |
| ☐ 胸から痩せたり、肌がボロボロになったり、ウツになったり、ダイエットは健康に悪い | ☐ 要らないものでも、捨てられず溜め込む癖がある |
| ☐ 「ちょっぴり太っている方が、自分らしい」と思う | ☐ やるべきことがあるのに、先送りしたり、なまけてしまうことが多い |
| ☐ 「ダイエットは、苦痛で難しい」と思っている | ☐ 予定や計画を立てても、守れない方だ |
| ☐ 「少し太っても、食事を抜けばやせるから大丈夫」と思っている | ☐ ダイエットをはじめても、いい結果が出ない場合早めに断念する |
| ☐ 「たくさん食べると強く丈夫になれる」と信じている | ☐ 無視されたり、軽視されたりすることが多い |
| ☐ 「食べることは、愛情を受け取ることだ」と思っている | ☐ 食べること以外に楽しみが少ない |
| ☐ 「自分は、みっともない存在だ」と思っている | ☐ 自分がキレイになるイメージがまったく持てない |
| ☐ お腹がいっぱいでも、人からの差し入れを、無理して食べてしまう | |
| ☐ 「ダイエットしても、結局、後でリバウンドするものだ」と思っている | |
| ☐ 子供時代に、太ってぽっちゃりしていると親が可愛いがってくれた | |
| ☐ 自己嫌悪に陥ったり、罪悪感を持ったり、自分を責めることが多い | |

テスト A の合計 個/26 個中

「A パターン」の影響度

1～4個以下……低い

5～15個以下……中くらい

16個以上～……高い

※5個以上ある方は、要注意です。

※個別ダイエットカウンセリングで思考パターンを書き換えていくと、成功率がぐ～んとアップします。

テスト B

- | | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> ☐ ケーキやクッキーなどの洋菓子が好きで、よく食べる ☐ 饅頭やせんべいなどの和菓子が好きで、よく食べる ☐ 菓子パンやスコーンなどが好きで、よく食べる ☐ コーラやジュースなどの甘い清涼飲料水や乳酸菌飲料をよく飲む ☐ コーヒーや紅茶に、砂糖を入れて、1日に何杯も飲む ☐ キャンデーやガムを、いつも口に入れている ☐ お菓子をつまみながら、仕事をしている ☐ ご飯(白米)が大好きで、おかわりして食べてしまう ☐ アルコールが好きで、週に4回以上飲む ☐ 食べてもすぐにお腹が空いてしまう ☐ スイーツやスナック系のお菓子などを食べ始めると、止まらなくなる ☐ 甘いものを食べると気分がよくなり、疲れが回復すると思う ☐ お腹が空いていないのに、つい何か食べたくなってしまう ☐ 甘いものを食べないと、フラフラしたり、ぼんやりしたりする | <ul style="list-style-type: none"> ☐ 食後に、強い眠気に襲われることがある ☐ パンやご飯、麺類、丼物などが好きで、炭水化物だけの食事にすることが多い ☐ 甘いものを食べると元気になる ☐ イライラしやすい、キレやすい ☐ 集中力がない時が多い ☐ 常に不安感がある ☐ 冷え性である ☐ 体温が低い ☐ 落ち込みやすい ☐ 歯や骨が弱くなった ☐ 物忘れが多くなってきた ☐ シミやシワが気になる |
|---|---|

テスト B の合計 個/26 個中

「B パターン」の影響度

1～4個以下……低い

5～15個以下……中くらい

16個以上～……高い

※5個以上ある方は、要注意です。



テスト C

- ☐ 便秘がちである
- ☐ 濃い色の粘っこい便や、コロコロの便が出る
- ☐ 下痢や軟便になることがある
- ☐ 揚げ物が大好き
- ☐ スナック菓子が好きで、よく食べる
- ☐ 肉食が多い
- ☐ ジャンクフードが好きで、ファストフード店によく行く
- ☐ 加工食品やインスタント食品を食べる機会が多い
- ☐ 脂っこい食べ物が好きで、よく食べる
- ☐ 生野菜は、嫌いであまり食べない
- ☐ 果物は、嫌いであまり食べない
- ☐ 過食グセがある
- ☐ 化学薬をよく飲む
- ☐ たばこを吸う
- ☐ 冷たいものが好き
- ☐ 胃もたれがする
- ☐ 夜更かししたり、睡眠不足になりがち
- ☐ 肌荒れ、アレルギー、吹き出物がある
- ☐ ストレスが多い
- ☐ 早食いである
- ☐ 冷え性で、お腹がはっている
- ☐ 下腹がぼっこりしている
- ☐ 便やおならのにおいが臭い
- ☐ 肩こりがひどく、もんでもほぐれない
- ☐ 肌がくすみがち
- ☐ 疲れやすく、風邪をひきやすい

テスト C の合計 個/26 個中

「C パターン」の影響度

1～4個以下……低い

5～15個以下……中くらい

16個以上～……高い

※5個以上ある方は、要注意です。



診断結果は…？

一番チェックの多かったテストは、どのパターンだったのでしょうか？

実は、これまでダイエットに失敗してきたという方は、このテストのどれにもあてはまってしまうケースが、多いものです。

もし、複数のタイプにまたがっていた場合には、チェックが多かった順番に結果を見てみてくださいね！

テスト A のチェックが多かったあなたは…

メンタルが影響しているタイプ

表面的には「痩せてキレイになりたい！」と思っていたとしても、無意識のうちに信じてしまった「思い込み」が邪魔をして、ダイエットに成功しそうになると、自分でダメにしてしまう傾向があります。

ですから、まずは、その「思い込み」を書き換えることが、キレイにやせるための第一歩です。冷静に、チェック項目を見直していただければ、きっとわかると思うのですが、あなたが思い込んでしまっている内容は、真実ではありません。なぜなら、同じことがあったとしても、人それぞれ。あなたとは違った考え方や反応パターンを持っていて、違った反応や行動をする人だっているはずです。つまり、あなたは、過去の何らかの出来事によって、そう信じこんでしまっただけなのです。

あなたは、ちゃんとダイエットに成功できるのはもちろん、キレイになって、もっと愛される価値のある魅力的な人です。ぜひ、鏡の中のあなたに向かって、チェックが入った項目を打ち消す言葉を語りかけてあげてください。鏡に向かって、「私は、あるがままの自分を受け入れ、愛しています」と、自然に言えるようになれば、これまで無理だと思っていた夢や願望もどんどん叶っていくことでしょう。

※ もし、このようなメンタルブロックを、ご自分で解くのが難しい場合には、個別ダイエットカウンセリングの有料サポートをおすすめします。自分自身の思い癖、カラダの癖、不都合な生活習慣を大きくチェンジすることで、新たに生まれ変わるような体験をされることでしょう。



ダイエットカウンセリング って、何をするの？

マンツーマンで、あなたがなりたい自分や、エイジレス美人になれるように導く個人セッションです。心理セラピーでセルフイメージを変え、言霊ヒーリング整体で身体を整え、体質改善ができる食事や生活改善のやり方を、具体的にアドバイスします。

たとえば、あなたの普段の食事や生活スタイルをお聞きし、年齢、職業、ニーズにあわせて、何を変えれば食事のバランスが整うのか、より質が良い内容にするにはどうすればいいのかを指導したり…

心理的な思い癖を特定し、ダイエットに不都合な思考パターンを書き換えることで、スムーズに実行できるようになるために、オリジナルアファメーションを伝授したり…

言霊ヒーリング整体で、胃下垂や胃拡張を改善したり、骨格のゆがみを整えたり…

つまり、「本当にダイエットに必要なサポート」を、全方位的に行うサービスです。

遠方の方は Skype セッションでもできるのが、人気の秘密です。

<http://hbi-salon.com/diet/counseling/>

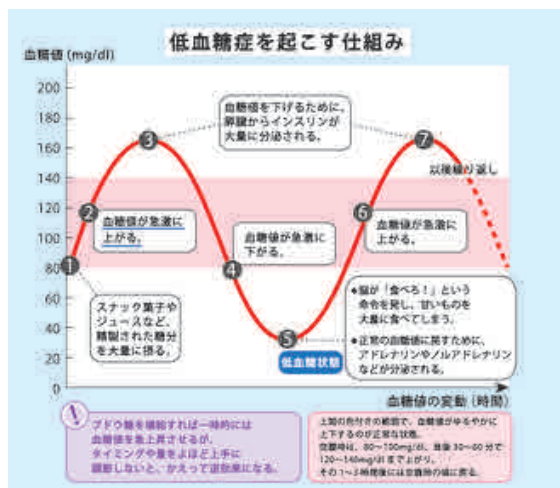
テスト B のチェックが多かったあなたは…

糖質依存タイプ

甘いものや、白米やパン、麺類といった炭水化物が大好きなあなたは、糖質依存の傾向があります。

精製された糖質を食べると、血液中の血糖値が急激に上がり、それを元に戻すために、今度は急激に血糖値が下がります。すると、血糖値が急激に下がりすぎたことに不安を感じた脳が、生命を守るための活動をはじめます。つまり、また糖質を食べたくなるのです。

その繰り返しで、血糖値は、常にジェットコースターのように変化し続けます。そして、この身体の仕組みこそが、どうしても甘いものがやめられなかったり、衝動的に食べたくなったりする原因です。



物をたくさん撮る習慣があるなら、新しい習慣に変える必要があります。

けれども、血糖値の影響力は、とてつもなく強いものであるため、あなたがどれだけ「甘いモノは食べないようにしよう」と決意しても、「食事の量を減らそう」と我慢しても、残念ながら、カラダの生理反応に負けてしまい、努力しても、ちっとも報われません。何度やってもダイエットに失敗したり、せっかく痩せても短期間でリバウンドしてしまう理由は、ここにあります。実際、ダイエットに失敗してきた経験のあるほとんどの方は、この「糖質依存タイプ」のチェックが多くなっているはずですよ？

けれども、心配することはありません。逆に言うなら、これをクリアする手段さえあれば、ダイエットは、ぐんと簡単になるのです。つまり、血糖値を安定させることができれば、お菓子を無理に我慢したり、空腹感と戦ったりすることなく、誰でも楽に痩せることが可能なのです。



血糖値が鍵！

実は、ダイエットは、「意志の力」だけで成功できるものではありません。

なぜなら、あなたのカラダは、何よりも「生きていく」ことを最優先に、すべての働きを行っているからです。

自分の意志で、心臓の動きを早めたり、消化液の分泌を止めることができないのと、全く同じです。あなたがどんなに強く決心したとしても、意志の力よりも、無意識の力の方が、圧倒的に強いのです。

本来、炭水化物を含む自然な穀物は、食物繊維やビタミンやミネラルなどの栄養を一緒に含んでいます。ところが、文明が進むにつれて、米や小麦も精製してしまい、砂糖にいたっては、純粋な糖分だけを取り出して使うようになりました。

もともと人間のカラダは、こうした精製された炭水化物、特に「純粋な糖分」を食べるようには作られていないのです。

精製度の高い砂糖や精製穀物をたくさん食べると、あっという間に血液中に糖が吸収されて、血糖値を急激に引き上げさせることで、逆に、低血糖状態を引き起こします。

低血糖になると、脳神経系にエネルギーが回らなくなり、生命維持に支障が起きますから、また「あつという間に吸収される砂糖や精製穀物」が欲しくなります。これは、カラダの「生理反応」なので、止めることができません。

つまり、この身体の仕組みをあなたがコントロールすることこそが、ダイエット成功の最大の鍵なのです。

砂糖の摂り過ぎによる7つの弊害



「砂糖」は、本来は、サトウキビから作られる炭水化物ですが、極度に精製された白砂糖は、本来の栄養素は全く含まず、カロリーだけの「食品添加物」に近いものです。そのため、摂り過ぎは、さまざまなトラブルの原因になります。

1. アレルギーの原因になる

砂糖は、腸内でカンジダ菌などのカビを増殖させるため、腸壁が傷つきます。腸壁が荒れて穴が空くと、腸の中から漏れだすタンパク質が、アトピーや花粉症などのアレルギーの原因になります。

2. 糖化タンパクを増やし、血管を弱らせ、老化を加速させる

血液中で、だぶついた糖は、たんぱく質と結びつく「糖化タンパク」となって、血管壁について、血管が細くなったり、脆くなったりして、血液が体の隅々にまで行き渡らなくなってしまいます。すると、細い血管内でも、血液をきちんと循環させるために、血液を押し出す圧力を高める必要がありますので、その結果として、高血圧になり、血管が切れやすくなって、くも膜下出血や脳溢血の原因になったりもします。もちろん、末端に栄養が届かないと、細胞も弱ります。

3. 肥満を加速させる

急上昇した血糖値を下げるために、膵臓でインシュリンを大量に作りますが、インシュリンは、余った糖を素早く脂肪に変えて溜め込みますので、血糖値を急上昇させる食品を食べると、太りやすくなります。インシュリンは肥満ホルモンとも呼ばれているのです。

4. うつや精神疾患など心の病気の原因になる

大量のインシュリンによって、血糖値が下がりすぎて、低血糖状態を起こすと、うつや統合失調症などの心の病気を起こしやすくなります。

5. 糖尿病や認知症の原因をつくる

膵臓が疲れてインシュリンを作らなくなれば、糖尿病にもなります。逆に、膵臓が丈夫で、インシュリンを作り続けることができたとしても、作られ過ぎたインシュリンを分解する酵素の生成が間に合わなくなってきます。インシュリン分解酵素は、本来、脳の老廃物であるベータアミロイドを分解して掃除する役割がありますが、その働きに使うことができなくなる結果、糖の摂り過ぎは、アルツハイマー型認知症の原因になるともいわれています。

6. 乾燥肌、くすみ、吹き出物など美容面でダメージを与える

砂糖は、そもそも極陰食品ですから、身体を冷やします。また、腸内の悪玉菌の餌になり、悪玉菌が出す「毒素」が、全身をめぐるため、肌がくすんだり、乾燥しがちになったり、吹き出物の原因をつくります。

7. 中毒性があるので、悪循環を繰り返す

砂糖は「白い麻薬」と呼ばれているように、依存的になりやすく、摂る量がだんだん増えてしまいます。「食べてはいけない！」ということではありませんが、常時、無意識的に摂取しすぎる習慣は、改善する必要があります。

摂り過ぎると怖い「砂糖の害」を食い止めるためにも、血糖値のジェットコースターから解放され、血糖値を安定させることは重要です。そして、すでにご説明したとおり、そもそも、低血糖状態を起こしてしまうことこそが、砂糖をやめられない悪循環を引き起こす、最大の原因なのです。

テスト C のチェックが多かったあなたは…

腸内環境の乱れタイプ

スナック菓子や、脂っこいものが好きだったり、腸内環境に悪影響を及ぼす生活習慣を持っているあなたは、悪玉菌の増殖によるトラブルが多い傾向があります。

人間の腸内には、善玉菌、悪玉菌、日和見菌が100兆個も存在しています。そして、そのバランスは、健康状態全般だけでなく、精神状態や性格にまで影響することが分かっています。

日和見菌が一番多いのですが、日和見菌は、善玉菌が優勢のときは善玉菌のような働きをし、悪玉菌が優勢のときは悪玉菌のように働きます。

日和見菌の中には、バクテロイデスというグループがありますが、これが活発に働いている人は脂肪が燃えやすくて太りにくく、ダイエットがスムーズで成功しやすいことが分かっています。ただし、日和見菌なので、善玉菌が優勢のときにのみよい働きをしてくれるのです。

腸内環境が悪化すると、便秘や下痢の原因になるのはもちろん、消化がスムーズに行われなくなることで、必要な栄養素が吸収されなくなり、いくら食べても満足できなかったり、代謝が悪くなったりする結果、太りやすい体質に変わります。

悪玉菌が出す「毒素」が全身をめぐり、肌荒れやくすみ、冷え性やアレルギーなどの原因になったり、免疫力が低下して、風邪をひきやすくなったりと、いいことはありません。

さらに、悪玉菌は、神経毒を出して私たちの脳や神経系に影響を与えます。悪玉菌が優勢になると悪玉菌が好むような食事になり、ダイエットの邪魔をします。

その上、気分が落ち込んだり、攻撃的になりやすくなったりすることも、わかっています。腸内環境が悪くなると性格まで悪くなるのです。「腹黒い」とはそういうことを言い表しているのかもしれないですね。

ですから、ダイエットを成功させるための大前提として、腸内環境を改善して、健康な身体に戻す必要があります。

ただ、だからといって、大好きな肉を諦めなくてはいけないわけではないのです。ちょっとだけ食べ方を工夫したり、ほんの少し生活習慣を変えることで、キラキラ内側から輝くエイジレス美人になることができます。



本物の酵素飲料って？

酵素飲料がブームになり、残念ながら、売れたら何でもいいという会社が続出した結果、「砂糖」や「香料」など、様々なものを添加し、水で薄め、防腐剤で腐らないようにした酵素飲料が、今は、たくさん売られています。

しかも、「酵素飲料」をどうやって活用すれば、ダイエットに効果的なのかという知識もないまま、その仕組みもわからずに、「置き換えればいい」という程度の簡単な使用説明で、売りっぱなしというのが現状です。

私は、これまで、数々の美容法や健康法、食事法を徹底的に試し、研究してきた結果、酵素飲料こそ「エイジレスを実現する」ための「最適のツール」だと、確信し、もっとも結果の出せる酵素飲料とその活用方法をお伝えしています。

誰にでも無理なくできて、辛い我慢もなく、確実に減量でき、健康的に美しくなる「正しい酵素断食」を普及させることによって、エイジレス美人を増やしたいと、本気で思っているのです。

「まさか、そんなに簡単に成功するわけがない。なにしろ、これまでやってきたものは、すべて失敗だったのだから」と思われるのも、無理のないことかもしれません。けれども、数えきれないほど多くの結果が出ていますし、何より私自身が、それを証明してきたのです。

家族の食事を作りながらも、仕事をしながらでも、自宅や職場で簡単に安全にできる方法だからこそ、私は、満月に「1日断食」と、新月に「3日断食」、そして、1日1食を酵素飲料に置き変える「半日酵素断食」を13年間続けることができています。

ダイエットに失敗する本当の理由…



「ダイエット診断」の結果は、いかがでしたか？

「自分がどんなことで躓いてしまうのか」という原因や傾向を、ご理解いただけたでしょうか？

ここからは、この診断結果を前提に、さらに詳しくお話していきましょう。

ダイエットを成功させるには、「メンタル」と「血糖値」と「腸内環境」の3つが大きな役割を果たしています。そして、その3つの中でも、特に、重要なのが「血糖値」です。「血糖値のコントロール」こそが、ダイエットの鍵と言っても過言ではありません。

まず基本的なことから説明します。人間のエネルギー源となる栄養素には、炭水化物、タンパク質、脂肪の3種類があり、3大栄養素といわれています。結果的にどれもエネルギーになるのですが、それぞれの特徴があります。

- ・炭水化物がエネルギーになる時には、きれいに水と二酸化炭素になります。
- ・タンパク質がエネルギーになる時には、副産物として有害な窒素化合物を作ります。
- ・脂肪は、大きなエネルギーに変わりますが、その際に活性酸素を多く作り出します。

つまり、炭水化物だけが、有害物質を出さずに、エネルギーを供給することができるため、脳や神経系といったデリケートな組織は、もっぱら炭水化物をエネルギー源として使っています。脳神経系にとって理想的な栄養源なのです。

けれども、精製度の高い砂糖や精製穀物をたくさん食べると、あっという間に血液中に糖が吸収されて血糖値を急激に引き上げてしまうことになります。先ほどから、何度も出てきているように、血糖値の急激なアップダウンの繰り返しは、身体にとっても、ダイエットにとっても、マイナスに働いてしまいます。ですから、炭水化物は、自然のままの未精製の穀物を摂り入れることが、健康なカラダを維持していくためにはとても大切なことなのです。

つまり、ベースになる栄養の摂り方が誤ってはい、血糖値のアップダウンという生理反応を前に、せっかくダイエットしようと頑張っても、かえって肥満の原因になりかねない、ということです。大切なのは、「身体や脳の仕組み」という原則を敵に回さないことなのです。

では、逆に、このような「脳や身体の仕組み」を味方につけることができるとしたら、どうでしょうか？「血糖値の急上昇と急降下をやめさせる方法」は、あるのでしょうか？

もちろん、あります！！

☆ 血糖値を急激にあげない炭水化物を摂ること

☆ カラダに必要な量の炭水化物を摂ること

以上の点を改善すれば、血糖値を安定化させて、健康的にダイエットすることが可能になります。

間違った常識を卒業しよう！

では、ダイエットのためには、何よりも「血糖値を安定させる」ことが重要だとわかった上で、「これまでのダイエットの常識」では、どうして痩せられなかったのかを、見ていきましょう。

◆ カロリーさえ減らせば、やせるはず？

「食べる量を減らせば、ダイエットできる」という幻想に、あなたも何度も裏切られてきたことでしょ。どうして、カロリー計算だけでは、失敗してしまうのでしょうか？

その秘密は、現代人の食生活にあります。今どきの食卓には、ビタミンやミネラルなどの栄養素を含まない「カロリーばかりの精製食品」や、加熱調理の結果「そもそも生の食材が持っていた“酵素”を失ってしまった無酵素食品」が、とても多くなっています。そして、そのような食事の結果、必須の栄養素が足りていない状態を「現代型栄養失調」と言います。

もし、そのように、必要な栄養が足りていない状態で、単に「食べる量」を減らしてしまえば、一体どうなるのでしょうか？

身体は、生き続けていくために「節約モード」になり、代謝を低下させます。そして、何とかして元の状態に戻すために、深刻な「飢餓感」から、結局はリバウンドをすることにもなります。栄養不足ですから健康美も損なわれてしまいます。

◆ 「糖質カット」でやせたとしても…

では、栄養素はきちんと摂ることにして、糖質だけをカットする方法は、どうでしょうか？

確かに、現代人の食事は、ご飯やパン、麺類といった炭水化物や砂糖の摂り過ぎが、大きな問題になっています。ですから、少し制限をすることによって、痩せることはできるでしょう。

けれども、「糖質制限ダイエット（ローカーボダイエット）」が流行してから、ちょうど2～3年経った今、はっきりとわかってきたことは、糖質を極端にカットすると、骨や筋肉が弱くなるということです。

身体は、本来、弱アルカリ性の状態が正常ですが、糖質を極端に摂らないで、動物性タンパク質をたくさん摂ることで、身体が酸性化していきます。そして、それを正常に戻すために、骨や筋肉のカルシウムを使ってしまうため、ちょっと転んだだけでも腰が折れて、寝たきりになるようなトラブルが続発しています。けれど「10kg やせたけど、寝たきり」では意味がないと、思いませんか？

そもそも、糖質は、脳が消費する栄養素ですから、絶対に必要になるものでもあります。つまり、何事も極端な方法ではなく、バランスこそが大切だ、ということです。

◆ 植物性のものだけにした方がいい？

では、肉や魚を極端に制限した「菜食」は、どうなのでしょう？

私は、実際に、マクロビオティックやローフードも取り入れた経験があります。自分の身体で、どんな時に痩せやすくなるか、キレイになれるかを徹底的に実験してみたからです。

結果、生の野菜大量に食べる食生活に変えると、最も痩せやすいのは確かなのですが、やはり、サラダや果物ばかりだと、身体のバランスが陰性に傾き、夏はよくても、秋や冬には、だるくなってしまって、体調がイマイチでした。

また、植物性タンパク質だけにして、肉や魚を食べない玄米菜食では、血液がキレイになって健康的にはなるものの、皮膚の弾力性がなくなり、シワっぽくなるので、美容的にイマイチであることも判明しました。

このことは、49歳の時に韓国に旅行に行った時に、特に実感しました。

韓国では、生の葉物野菜と、発酵食品であるキムチ、そして醗酵スープを、毎食たっぷりと摂ることが多く、150gの焼き肉を食べても、全く胃もたれもせず、腸も汚れることなく、肌はツヤツヤ、テンションまであがっていく体験をしたのです。

当時、小じわや乾燥が目立ち始めたことが気になっていましたが、「49歳だからこんなもの？ 寒さのせい？」とも思っていたのですが…実は、動物性タンパク質の不足による食生活が原因だったことが、食べ物を変えて、はじめてわかりました。

また、いろいろ調べていくと、かえって動物性タンパク質を補ったほうが、血管も丈夫になることがわかったのです。

ただし、食べ方には、注意が必要です。基本的には、パンやご飯と肉ではなく、生の野菜と肉の組み合わせで食べると、消化不良を起こしません。肉の3倍の野菜や、肉の消化を良くする果物を食事と一緒に食べるのが、一番「腸にやさしい」食べ方です。

◆ 早く痩せるのがいい？

よくダイエットの広告などでは、1ヶ月に何キロ痩せたというようなことを大々的に謳っているのを見かけます。では、1ヶ月にできるだけ多く痩せるのがよいのでしょうか？

実は、ここに大きな落とし穴があります。実は、人間がバランスよく痩せられる適切なペースというものがあるのです。それは、ズバリ月3キロ程度まで。それを超えて急激に痩せると、リバウンドしやすくなります。

なぜかといえば、急激に痩せると、満腹感をもたらすレプチンというホルモンも急激に減少して、食べても満足感が起りにくくなるからです。特にレプチンが急激に減ると、脂っこいものをお腹いっぱい食べたいという衝動が強力に起こります。

その結果、せっかく痩せても、その後、脂っこいものの過食が止まらず、たちまちのうちにリバウンド、さらにその食事パターンがクセになってしまい、もとの体重より増えることもありがちです。

あなたは、ただやせるだけで、満足ですか？

あなたが、ダイエットしたいと思っている理由は、何でしょうか？

せっかく痩せたとしても、いつもお腹が重くて、身体がだるかったり、ボディラインのメリハリがなく、肌がガサガサで、吹き出物が出ていたり、生活習慣病に近い状態だったりしたら、意味がありませんよね？

たとえば、こんな状態になれば、最高だと思いませんか？

- ☐ すっきり痩せて、腸美人
- ☐ いつまでも若々しく、お肌も髪もツヤツヤに
- ☐ メリハリのある女性らしいボディラインを、運動せずにキープ
- ☐ 風邪をひくこともなく、いつでも元気
- ☐ いつもの集中力が高く、パフォーマンスが高い状態
- ☐ 心が安定して、いつも幸せな状態

つまり、あなたが本当に望んでいることは…

齢を重ねても、キラキラ輝く健康美にあふれた「エイジレス美人」

なのではないでしょうか？

そして、これらはすべて、「酵素断食」を取り入れた TOMIKO 姫の「エイジレス美人ダイエット法」で、簡単に叶えることができることばかりです！

ダイエットに成功して、 リバウンドしない秘訣



もう一度、おさらいをしましょう。

ダイエットを成功させ、そして、リバウンドしないでキープし続けるために大切なのは、「脳や身体の仕組み」を味方につけることでした。自然の摂理に逆らわない形で取り組むことこそが、ダイエットに成功するための、唯一の方法です。

そして、そのために、大切なことは、3つあります。

1つは、「身体に必要な栄養素を、すべてきちんと摂ること」、

2つめは「血糖値を安定させること」、

そして、3つめが「腸内環境を整えること」です。

私がずっと続けているのは、目的意識がある実験です。健康や美容上で、自分がコンプレックスに感じていることを、望む現実に変えるために仮説立てて、検証を繰り返していく方法です。自分自身が実感することができた理論については、裏付けとなる研究をたくさん集めて、自分が心から納得するまで、追求し続けます。もちろん、その間、自分自身が効果を実証し続けるのは、当然のことです。だからこそ、私に実際に会っていただいた方は、誰もが、エイジレスが可能であると一目でご理解くださるのです。

では、具体的には、どうすればいいのでしょうか？ どうして、「酵素飲料」を使った「酵素断食」こそが、これを実現するために、最適だと言えるのでしょうか？ 実際に次々に結果が出ているのは、なぜなのでしょう？ 答えは、簡単です。

私自らがプロデュースした酵素飲料「ビューティーヘルスエンザイム」なら…

1: 低カロリーで、カラダに必要な栄養素がバランスよく濃縮されている

日本人が必要としている60種類の国産原料の野菜、果物、海藻、穀物、ハーブ、樹液などの、根、茎、葉、実などの全体をまるごと使用し、完全熟成発酵させた100%原液エキスなので、非常にパワフルで、栄養バランスが整っています。また、代謝に必要な微量栄養素も摂取でき、体質改善ができるのはもちろん、食事を置き換えることで、無理なくカロリーを30%以上カットすることも、可能です。



2: 血糖値を安定させる

純植物性の野菜、未精製穀物、果物など、血糖値を安定させる原料を特殊な酵母菌で発酵させています。その発酵エキスには、クエン酸、水溶性の食物繊維、酵母発酵生成物などが含まれていて、血糖値を緩やかにすることが数多くの臨床データや現場での数多くの事例によって、明らかになっています。

3: 腸内環境を整え、キレイにする

酵母菌や乳酸菌によって、善玉菌が増えて腸内環境が整います。糖質依存と腸内環境は、密接につながっていて、腸内環境が悪化すると砂糖や高脂肪食品を欲するようになり、腸内環境が整うと野菜や果物、未精製穀物など、カラダに良い食品が欲しくなるので、良い循環が生まれます。また、腸内環境が整うと、ビタミンB群を作り、糖の代謝を促すので、痩せやすい身体を作りますし、逆に、腸のパイエル板が荒れると、乾燥肌になることもわかっています。天然の保湿成分NMFは、小腸の健康によって増減するため、腸内環境が整うと、肌の水分量も10%以上改善すると言われています。

つまり、「身体や脳の仕組み」にぴったりとあう、理にかなった方法だからこそ、誰でも無理なく、結果を出すことができる、というわけです。私は、ビューティーセラピストとして長年あらゆるやり方を試し、研究を重ねてきましたが、正直に言って、これ以上に美と健康に役立つ「ツール」はないと確信しています。

おわりに

～ TOMIKO 姫が実現したい未来 ～

今、世の中の枠組みは、大きく変わりつつあります。

魚座の時代から水瓶座の時代へ、太陽が支配する時代から月が支配する時代へ、そして、闘うエネルギーの時代から愛と調和エネルギーの時代へシフトしつつあることを、私自身も日々の生活の中で、実感しています。

本来、私たちは自然の一部です。そして、そんな風に、自然との融合を深めることによって、愛と調和で生きる時代になったからこそ、自分のカラダは自分で守っていきたいと思うのです。

私と出会った最初のキッカケが、「キレイに痩せたい」であったとしても…

徐々に、本当の「健康」がどのようなものかを理解して、単に「病気ではない」以上の「内面からキラキラ輝く身体」を手に入れ、さらに「心もハッピーな、理想的な生活」を送れるようになるのが、私の「エイジレス美人ダイエット」なのです。

日本の女性たちがキラキラオーラに包まれて、どんどん「エイジレス美人」になっていき、人生まで変わっていくなら…そのパワーは、お子さんや旦那さんなどにも自然と広がって、影響力は測り知れないと感じています。

だからこそ、あなたも、自分をもっと好きになって、夢をどんどん叶えましょう！

多くの人は、親や兄弟、学校の先生の言葉によって、様々なネガティブな思考が刷り込まれてきています。

自分を愛せないとか、自分のことが好きになれない、自分には価値がないなど…

HBI サロンでは、そんな自分を低めてしまっているセルフイメージを高めるための「個人セッション」や「グループセッション」を、積極的に開催しています。

まずは、生活習慣全般を見なおして、病気にならないための体質改善を行い、健康で若くてキレイでエイジレス美人になることから始めて、若さと健康美にあふれ、自立して創造的に生きられるような流れをサポートしていければと、心から願っています。

もっとたくさんの人が、輝いて生きのために、私たちが少しでもお役に立てれば、これ以上幸せなことはありません。

どんな時からでも、決して遅すぎることはありません。
ぜひ、あなたも、勇気を持って、はじめてみませんか？

あなたのステキな第一歩を、心から応援しています。



ヒーリングビューティーサロン HBI
ホリスティックビューティーセラピスト 竹下 登美子

HBI の酵素飲料『ビューティーヘルスエンザイム』

<特長>

- ・60 種類の国産原料を、特別な酵母菌で完全発酵の原液エキス
- ・40 年間変わらない、自然の力を最大限に引き出すこだわり製法
- ・熟練された職人技。国内の木樽の中で、完全熟成させています
- ・完全無添加で、水や防腐剤、香料などを混ぜていません
- ・砂糖類など無添加なのに、フルーティでとても美味しい味です
- ・現代人に不足しがちな酵素、ビタミン、ミネラルを補います
- ・発酵の力で、腸内環境を整えます
- ・酵素の力で、生命力とホメオスタシスを高めます
- ・強い抗酸化力で、錆びない体づくりをサポートします

<こんな方におすすめです>

ダイエット以外にも、酵素飲料は、健康維持&促進にもお役立っていただいています。詳しくは、お問い合わせください。

- ・不妊の方の体質改善
- ・産前産後の栄養補給
- ・痩せすぎ、胃下垂解消
- ・糖尿病をはじめとする生活習慣病方の体質改善
- ・がん体質の方の体質改善
- ・お通じの改善
- ・若返り、若さの維持、促進



tomiko@hbi-salon.com

<タイプ別おすすめの飲み方>

- ・半日断食プラン・・・ゆるやかにダイエットや体質改善したい方
- ・1日断食プラン・・・ゆるやかに体内をリセットしながら体質改善したい方
- ・3日断食プラン・・・徹底的に体内リセットしながら、早いスピードで減量したい方
- ・栄養補給プラン・・・妊活中、妊娠中、出産後、育ち盛りのお子様、痩せすぎの方

※飲み方の詳細は、<http://hbi-salon.com/diet/kouso-nomikata/>

<どれくらいで、効果があるの？>

個人差はありますが、お通じなどは、飲んで数日で改善するケースが多いです。

ダイエットは、メニューによって結果が異なりますが、3日断食(復食含む6日間)で2~3kg、1日断食(2日間)0.5~1kg、1食置き換えダイエットで1ヶ月1~2kgが目安です。

ダイエットは、日常の生活習慣ですから、食生活に酵素飲料を加えるだけで、リバウンドから解放され、いつまでも若々しく、健康美が保たれていくことでしょう。

皆さまが、幸せなエイジレス美人になることを応援しています。

<ビューティーヘルスエンザイムのご注文方法>

インターネットから、ご注文を承ります。 <http://hbi-salon.com/diet/>

もっとも効果的な「3日間断食にチャレンジ」する方は、「ビューティーヘルスエンザイム」が2本以上必要になります。はじめて2本以上お求めの方には、初回購入特典として、TOMIKO 姫の本「キラキラ酵素ダイエット」をプレゼントしています。ぜひ、ご活用ください。



個別ダイエットカウンセリング



メンタルケア、栄養サポート、ボディケア(言霊ヒーリング整体、体の深部を温める)を組み合わせることで、自然治癒力を最大限引き出します。単に痩せるだけではなく、あなたが本来持っている「固有の美しさ」を輝かせるためのサポートです。個人に合わせてカスタマイズしています。直接アドバイスを受け、カラダを調整してからスタートすると、ダイエットの成功率も、ぐんとUPします。

<http://hbi-salon.com/diet/counseling/>

＜ダイエットカウンセリングを受けられたお客さまの声＞

40代 横浜市 A.Tさま

カウンセリングを受けて、自分の体重が、何故か望んでいた体重よりも5kg多いことを見つけていただきました。頭では、ダイエットしたいと思っていても、痩せて成果が出ると、過食してしまうのは自分の潜在意識にある思い込みだと分かり、それを解消してもらいました。

すると、数日間で3kg痩せたのです。潜在意識がそこまで影響していたなんてビックリでした。

50代 東京都 H.Tさま

子供の頃から、母から「食べないとカラダが弱くなるから残さずに食べなさい!!」と繰り返し言われ、お腹が空かない時でも無理して食べていました。また、子供の食べ残しも食べてしまうので、どんどん太ってしまいました。

カウンセリングを受けてからは、残しても罪悪感がなくなり、20間で3kgも痩せられました。

酵素を飲むと、満腹感があるので、これなら、楽に痩せられそうです。

食事の習慣は、なかなか一人では変えられる自信がなかったですが、今回、色々なアドバイスを受けて誤った食生活を改善できたので、目標の15kgの減量も夢ではないと思えてきました。頑張ります。

40代 福岡市 M.Kさま

私は、普段、チョコやスナック菓子、それから缶コーヒーやヨーグルト飲料なども1日2～3本飲んでいました。冷え症で低体温なのですが、食事のアドバイスをしていただき、お菓子の代わりに、ご飯を食べるようになってから、冷えやむくみも減ってきました。

仕事から、ダイエットの相談を受ける立場にいるため、自分の食生活がデタラメだったと反省しています。8年前にも酵素ダイエットにトライしたのですが、年のせいなのか代謝が落ちて、はじめの3週間は1kgしか減らず焦りましたが、食事の取り方なども教えていただきながら、少しずつ代謝を上げて体質改善をしていこうと思います。今後ともサポートをよろしくお願いいたします。