

年末、忙しさや食べすぎで体に負担がかかりやすいときにも！

肌荒れ・便秘・生理痛・イライラetc...心身のお悩みに体質別アプローチ！

自分を好きになる体質改善

2022年12月15日発行

株式会社あさ出版(代表取締役:田賀井弘毅、所在地:東京都豊島区)は水紀華 著『自分を好きになる体質改善』を2022年12月15日(木)に刊行いたします。

1800人以上の女性を改善してきたメソッドを大公開！

様々な美容法やダイエット法を試したけれど、どれも効果がいまひとつ…それは、自分の体質に合っていないからかもしれません。

本書では、漢方コーディネーター®、薬膳調整師®の資格を持つ著者が、東洋医学の知識から、体質を「食べすぎさん」「ガッチリさん」「水太りさん」「ふらつきさん」の4タイプに分類。

それぞれに合った、美容・ダイエット方法、おすすめの運動や食材、控えたほうがいい食材などを紹介します。体質タイプ診断、トラブル別対処法、体質別おすすめレシピなど盛りだくさんの一冊です。

タイトル:自分を好きになる体質改善

ページ数:160ページ 著者:水紀華 価格:1,650円(10%税込)

発行日:2022年12月15日 ISBN:978-4-86667-422-3

目次

はじめに

chapter1 体質改善で知っておきたい東洋医学の基礎知識について学ぼう♪

chapter2 美容の悩みも体質に合わせて解決しよう♪

chapter3 食事で体質改善をしよう♪

chapter4 体のトラブルに体質改善でアプローチしよう♪

おわりに

特別付録 体質別おすすめレシピ

著者プロフィール

水紀 華(みずき・はな)

株式会社マーガレットコネクション取締役社長

『心と美を磨いて人生を変える』をミッションとし、心身美容・自己実現に特化した複数の事業を展開している起業家である。

小学生の時から美についての勉強を始め、高校生の時には食医に1年間弟子入りし、東洋医学や中医学を学ぶ。学んだことを実践しダイエットや体質改善に成功。その経験を活かし、東洋医学をベースとした独自の体質改善ダイエット方法を開発、2年間で1800人以上を指導。

現在、美容エステ・体質改善サロンcocominを運営。瞬く間にSNSで話題になり、たった数ヶ月で予約困難に。その後、スタッフを教育し、心身美容サロンMを開業する。体質改善・美容を軸とした講師としても活躍中で、講座を開くと、キャンセル待ちが100名以上となることも。

ダイエットアドバイザー、漢方コーディネーター®、薬膳調整師®など、20以上の美容やメンタル心理の資格を所持している。著書に、『魂磨きで魔法のように願いを叶える♡』『彼のたった1人の大切な人になれる 最強に愛される恋愛ワークブック』(ともにあさ出版)がある。



体質タイプ診断で自分に合った体質改善方法がわかる！

タイプ① 食べすぎさん



4タイプの中で最も
ストレスが体調に影響

よくあるお悩み
頭痛、偏頭痛など
おすすめの食材
セロリ・三つ葉など

タイプ② ガッチリさん



4タイプの中で最も
エネルギーが不足

よくあるお悩み
運動しても痩せにくいなど
おすすめの運動
ストレッチなど

タイプ③ 水太りさん



4タイプの中で最も
むくみやすい

よくあるお悩み
ぽっちゃりしているなど
控えたほうが良い行動
薄着で過ごすなど

タイプ④ ふらつきさん



4タイプの中で最も
エネルギーが不足

よくあるお悩み
疲れやすいなど
控えたほうが良い食材
チョコレートやスナック菓子など

お悩み別に食事・生活習慣をアドバイス

肌荒れしている箇所で診断



鼻先、目と目の間の肌荒れ、
鼻の毛穴が開く

顔の中心が肌荒れしやすいのは、五臓の
ひとつ「心(しん)」が弱っているサイン

〔改善方法〕「心」に負担がかかる食材を控
える 精製塩、食品添加物 など

気・血・水のバランスで診断 瘀血(おけつ)タイプ



寒さに弱く
冬に体調を崩しやすい

血流が悪くなると体調を崩しやすくなる

〔改善方法〕血流を良くする食材を取り入
れる 玉ねぎ、ねぎ、生姜、ニンニク、シナモン など

体質別おすすめレシピも多数紹介

ガッチリさんにおすすめ
とうもろこしソバット



水太りさんにおすすめ
むくみ撃退! 煮びたし



ふらつきさんにおすすめ
鶏とトマトのスパイシー豆乳スープ

