

\ダイエットの効果を最大限に引き出す！/
腸タイプ診断チェックシート

※コピー、転送、販売禁止

@美人感覚

こんにちは、見咲舞です。

今回、ダイエットの効果を最大限に引き出す！
腸タイプ診断チェックシート

をご用意したのは理由があります。

私が太ってしまった、その原因は
食べ過ぎが原因なのかもしれない、

そう考えたことはありませんか？

実は数年前の私も全く同じことを考えていました。

ダンサーという職業で
毎日、身体は動かしていたので
それ以外に思い当たることはありませんでした。

痩せたい！と思った時に
まず取り組むことは何か？と聞かれると
糖質オフ、低カロリー、置き換えなど
「食事制限」と答える方はとても多いです。

ですが、同じものを食べても
太りやすい人とそうでない人もいます。

※コピー、転送、販売禁止

一体何が違うのか？というと【腸内環境】が違うのです。

実は、ダイエットで最も重要なことは、
何を食べるか？というよりも
どんな身体で、どんな腸内環境なのか？

ダイエット中に、
便秘、肌トラブル、冷え性、疲れやすい、PMS、怒りっぽい
ということに悩んでしまうのも全て腸が関係しています。

痩せないという悩み以外にも
全て当てはまる！というくらい私自身も悩んで来ましたが

食事制限をするのではなく
腸を整えることでダイエットをする必要がなくなりました。

腸が整うと食べたものを消化し、
良いものをしっかり吸収できるようになるので
老廃物を溜め込まなくなります。

そうすると、
腸の動きが活発になる→基礎代謝が上がる→痩せ体質になる
という良いサイクルが起こり
あなたのダイエットを叶えてくれるのです♡

※コピー、転送、販売禁止

それだけではなく、腸内環境が良い人ほど
肌年齢が若く、美肌であり
心身共に健康的で穏やかに
女性らしい美しい生き方をしています。

ですが、その前に自身の腸タイプを知る必要があります
今回、チェックシートをプレゼントをすることにしました。

この腸タイプ診断は
あなたのダイエット効果を最大限に引き出し
あなた自身を开花させて行くものとなるため
腸タイプを知るだけでは意味がありません。

そういった理由から、
ただ知るだけではなく
自分の可能性に気づいていただき
自分自身を高める気持ちを持って
スタートしてもらえたら嬉しいです♡

※コピー、転送、販売禁止

腸タイプ診断チェックシート

では早速、腸タイプ診断に入っていきます。

腸のタイプはA～Fまでの6つあります。

当てはまる項目が多いものがあなたの腸タイプとなります。

1つずつチェックしながらメモして行きましょう！

Typ-A

- ・心身に疲労が溜まると便秘や下痢になりやすい
- ・芋やごぼうなど、食物繊維の多いものを食べるとお腹が張る
- ・新しいライフスタイルを求めすぎて疲れてしまう
- ・冷たい飲み物や食べ方が体に合わないことが多い
- ・カフェインや唐辛子など刺激物を食べるとお腹を壊す
- ・家族や同居人との人間関係に悩むことが多い
- ・慢性的な肩こりに悩んでいる
- ・便は小石状、ポロポロ状が多い
- ・寝つきが悪く夜中に目がさめることも多い

Typ-B

- ・お腹を触ると冷たいことがある
- ・周りに比べると寒がりだ
- ・野菜はサラダなど生で食べる人が多い
- ・お風呂は湯船につからずシャワーで済ませることが多い
- ・風邪や病気にかかりやすく、なかなか治りにくい
- ・アイスクリームやビールなど冷たい食べ物を食べる人が多い
- ・1日の大半が冷房や暖房の効いた部屋で過ごしている
- ・生姜や唐辛子などの香辛料を使った料理はあまり食べない
- ・手足が冷たく冷え性だと感じる

Typ-C

- ・ 普段、便意をあまり感じないことが多い
- ・ 便を出すときにいきんでしまう
- ・ 朝は起きるのが遅く、ゆっくりとトイレに行く時間がない
- ・ オフィスや外出先では、便意を我慢してしまう
- ・ 浣腸や便秘薬を飲んで便を出している
- ・ 朝食を食べないことが多い
- ・ 左下腹部を触ると硬くなっている、または痛いと感じる
- ・ 便は硬い、またはコロコロ状である
- ・ 1日を通じて水分を取る量や回数が減った気がする

Typ-D

- ・ 夕食は21時以降に食べることが多い
- ・ 1日のうちで夕食を一番しっかり食べている
- ・ 寝る前や夜中にお菓子をつまんでしまう
- ・ 0時までに就寝することはほとんどない
- ・ お腹いっぱい寝ることが多く、朝食は食べたくない
- ・ 朝起きると全身がだるいと感じることがある
- ・ 排便の時間が日によって異なる
- ・ 仕事が終わらずに帰宅時間が遅くなることが多い
- ・ 起床時間が日によって違うことが多い

※コピー、転送、販売禁止

Typ-E

- ・お腹が空いてもグーっとなることは少ない
- ・ご飯を食べると胃よりも下腹がポッコリする
- ・デスクワークが多い、または座っていることが多い
- ・姿勢が悪い、または猫背である
- ・定期的に体を動かす習慣がなく、運動不足だと感じている
- ・硬めの便の後に、泥状の便が出ることもある
- ・年齢を重ねて腹筋の力が落ちたと感じる
- ・普段の移動手段は主に車が多い
- ・食物繊維をとると、逆に便秘になってしまう

Typ-F

- ・どか食い、または早食いだと思う、もしくは人から言われる
- ・定食ものよりも、丼などの一皿料理を好む
- ・1日3食食べない、もしくは食事の量が少ない
- ・食べ物の好き嫌いが多い方だ
- ・外食やコンビニ弁当、お惣菜などの買って食べる機会が多い
- ・油を使った料理や調味料を口にすることが多い
- ・発酵食品を食べる機会が少ない
- ・お菓子やソフトドリンクなど、甘いものが好きだ
- ・野菜や海藻など食物繊維を食べる機会が少ない

※コピー、転送、販売禁止

チェックは以上です！

腸タイプ診断の解説につきましては
7月14日22:00より
LIVE配信にてお答えして行きます^^

お楽しみにー

美人感覚トレーナー 見咲 舞

※コピー、転送、販売禁止

@美人感覚