

たった90分でイライラ・自信がない・不安を解消！
「笑顔でキレイな私」を作る食べ方をマスター！

心が穏やかになれば、私らしいキレイが目覚める！
ワクワクの少人数制体験会

今、あなたはやりたいことを
何%できていますか？

自己紹介をしてみよう！

名前・どこから来たか・参加したきっかけ

イライラ・自信がない・不安 3つの原因

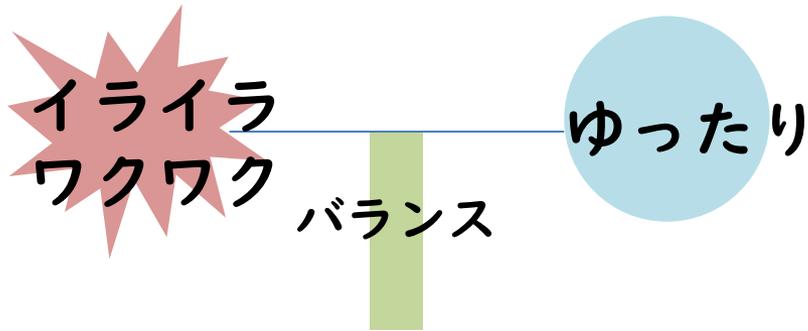
外的要因

満足

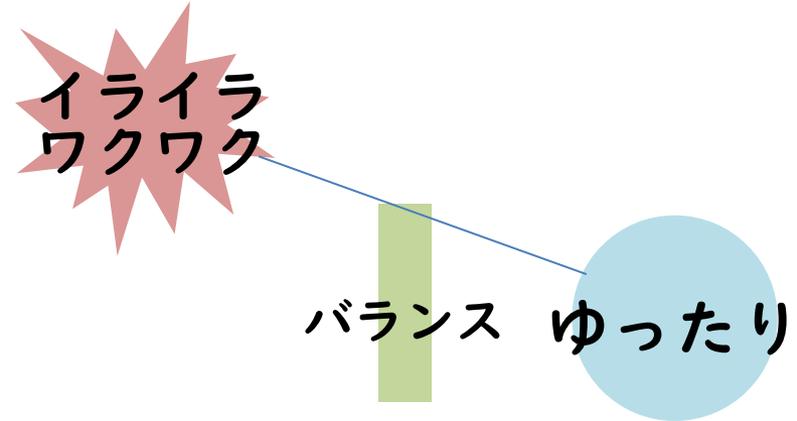
認められたい

心は栄養によって作られる！

心が安定する仕組み



バランスのいい状態



不安定な状態

イライラ・ワクワク 興奮系-ドーパミン、ノルアドレナリン
ゆったり 抑制系-GABA
バランス 調整系-セロトニン

セロトニンはどうやったら分泌できる？

あなたの普段の食事をチェックしてみよう！

いくつ当てはまりますか？

- 野菜が中心の食事である
- お肉(タンパク質)はあまり食べない
- 低カロリー食材を選んで食べている
- 朝はスムージーもしくはフルーツだけ
- コレステロールの高いものは食べない

心は栄養によって作られる！

昨日食べた食事を思い出してみよう！

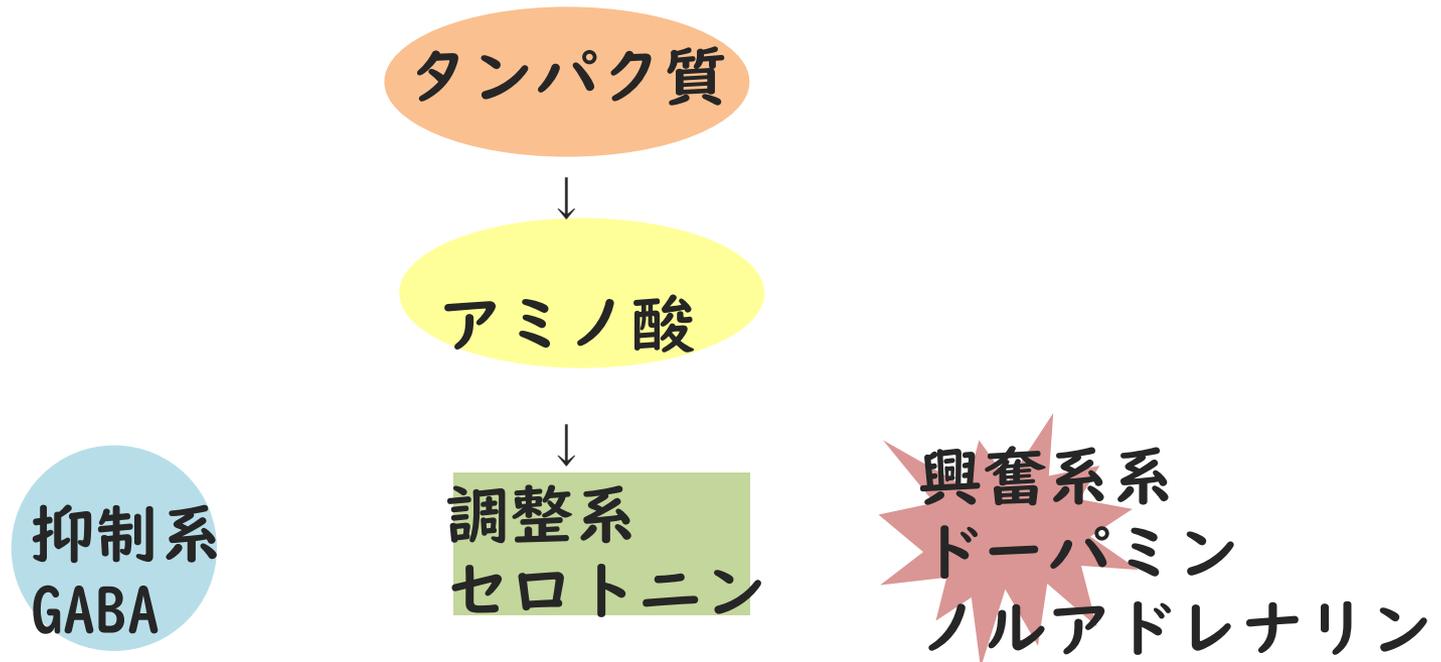
朝：

昼：

晩：

五大栄養素とは？

心は栄養によって作られる！



脳内ホルモンを作るには

タンパク質+ビタミン・ミネラル

タンパク質：1回の食事での手のひらの大きさと厚み分

セロトニンを分泌する食べ方

必須アミノ酸の一種「トリプトファン」

- ・大豆製品
(豆腐・納豆・味噌・醤油・豆乳・きなこなど)
- ・乳製品(牛乳・ヨーグルト・チーズなど)
- ・鶏卵・ゴマ・ナッツ
- ・魚卵(たらこ・すじこ・明太子)
- ・アボガド
- ・バナナ

注意！栄養は相互に作用しあって効果が発揮！

トリプトファンはビタミンB6、炭水化物と一緒に摂ることで吸収されます。

ビタミンB6は

- ・魚
(鮭・まぐろ・さんま・いわし・カツオ・サバなど)
- ・バナナ
- ・豆類(大豆・ひよこ豆など)
- ・玄米

炭水化物は
主食である

- ・穀類
- ・果物
- ・いも類

さあ！今晚のメニューを組み立ててみよう！

なりたい自分とは？

あこがれ・素敵だなと思う人

素敵だなと思う人の共通点

なりたい自分の理想像

アンケートのお願い

- ①体験会に来て、良かった点はどこですか？
- ②他セミナーと比べて、どの点が違いましたか？
- ③体験会を検討している方に、オススメの言葉をお願いします！