

1章

心を解放して内から輝く美人

| | | |
|---|----------------|----|
| 1 | 深い呼吸で心と身体をゆるめる | 12 |
| 2 | 五感で心地よいを感じる | 13 |
| 3 | イライラ解消でスッキリ | 15 |
| 4 | 自分に素直になる | 20 |
| 5 | シャバアサナで力みを解放する | 21 |

2章

エイジングケアで若見え美人

- | | | |
|----|-----------------------|----|
| 6 | 美人な背中をつくるヨガ | 26 |
| 7 | 二重アゴ予防・改善の習慣と顔ヨガ | 30 |
| 8 | すっぴん美肌に自信を持つ | 33 |
| 9 | 首シワ予防・改善の習慣と顔ヨガ | 36 |
| 10 | 目力アップと、おでこのシワ予防・改善顔ヨガ | 39 |
| 11 | ほうれい線を予防・改善する顔ヨガ | 44 |
| 12 | 口輪筋を鍛えて魅力的なリップをつくる | 47 |
| 13 | 顔のこりをとってスッキリフェイス | 49 |

3章

出産後も綺麗と言われる産後美人

- | | | |
|----|---------------------|----|
| 14 | 姿勢を整えるだけで健康美な身体に近づく | 53 |
| 15 | お腹を引き締め、くびれ復活 | 56 |
| 16 | 内臓の位置を上げて、ぽっこりお腹を解消 | 59 |
| 17 | 保湿・紫外線対策をして、シミ・シワ防止 | 62 |
| 18 | 産後のヒップケア | 64 |
| 19 | 首や肩をほぐすと顔が上がる | 67 |

4章

女性のお悩み

| | | |
|----|----------------------------|----|
| 20 | ホルモンバランスの変化を理解し、生理中も綺麗をキープ | 72 |
| 21 | 食事は2つのことに気をつける | 74 |
| 22 | 身体の冷えは、美容・健康の敵 | 76 |
| 23 | 顔を温め血色アップ、くすみ・シミ予防 | 81 |
| 24 | 顔のむくみをとって、毎日スッキリ小顔 | 83 |
| 25 | 元気になる太陽礼拝で運動不足解消 | 86 |

5章

周りと差がつく美人

- | | | | |
|----|-------------------------|-------|-----|
| 26 | スキマ時間にできる、ながら顔ヨガ美容 | | 91 |
| 27 | 「効き顔」を覚えると、写真写りが格段に良くなる | | 99 |
| 28 | 顔の左右差を整えると美人度がアップする | | 102 |
| 29 | ハートチャクラを開いて、いつも愛ある女性でいる | | 108 |

6章

自分らしさを磨いてオンリーワン美人

| | | |
|----|-------------------------------|-----|
| 30 | 好きなことを生活のスパイスに | 111 |
| 31 | 自分に「似合う」を身につける | 113 |
| 32 | 何度も鏡を見ると綺麗になる | 115 |
| 33 | 笑顔力アップで表情美人 | 117 |
| 34 | 意識すればするほど綺麗になる | 120 |
| 35 | 他人と自分を比べてしまうときは、今ここに在ることに感謝する | 122 |

あとがき
参考文献

127 124