

はじめに

あなたも食べ方を整えることで望む未来が叶います。

本書をご購入いただきありがとうございます。Saeと申します。

本書では「身体の健康に不安がある」「妊活がうまく進まない」「食事改善が続かない」「健康に妊娠したい」そんな方へ、遺伝子に合わせることで無理・無駄なく体質が改善していく、自分を大切に食べる食べ方についてお届けしていきます。

私は12歳で卵巣嚢腫を発病し、初潮前に卵巣を1つ切除しました。

それから15年間、生理不順や生理痛、頭痛、めまい、免疫力の低さなどに悩まされてきました。

卵巣が1つの状態での妊活で不妊だったので、健康には気をつけていましたが、気持ちは好奇心旺盛。楽しいことが好き！ おいしいものも好き！ 気持ちの我慢はしたくない、厳しい

食事制限や養生生活じゃなくて、楽しく健康を維持していきたい。

私と同じように、厳しい食事制限は続かない、気持ちの負担は増やしたくないという方は細胞に合った食べ方を知ること、細胞にストレスなく、自分にもストレスがない体質改善が可能です。

身体は、持って生まれたクセがあります。人それぞれ、趣味や特技が違うように、身体にも得意不得意、好き嫌いがあります。

大好きなショッピングをすることは、たくさん歩く必要があっても、ワクワクして楽しい！また、得意なことをするとき、人より簡単にできるはず。

でも、好きじゃないスポーツをするのは、疲れるしストレス。苦手なことをするときも、人より頑張る必要があつてしんどいですよね。

身体も同じで、実は食べ物ひとつでも、代謝が得意な食べ物と苦手な食べ物があるのです。

苦手な食べ物は身体も疲れます。でも大丈夫、苦手な食べ物でも食べ方を知ればストレスな

く食べられます！

これを知ってしまえば、自分の得意な食べ方をするだけで、身体がみるみる変わってしまった心地よくHAPPYに自分の望みが叶っていく、ということもお伝えしていこうと思います。

妊娠適齢期の妊活で不妊、年齢は20代でも身体は40代レベルだった私が、たった2カ月で自然妊娠。妊娠、出産のトラブルなく、生後半年の子のシングル子育て中に起業し、ワンオペ育児×仕事を無理なく継続できるほど自分も子どもも健康体！

どんなに不調があっても、身体を変えて人生を好転させることはできると実感しました。身体の不トラブルに悩む人、妊活や子育てで悩む人を減らし、どんな人でも健康に自分らしく人生を生きるお手伝いがしたいと思い、活動しています。

今、日本は不妊大国と言われるほどに不妊に悩む方は多いです。

それと同時に身体の健康、心の健康の情報も溢れ、調べれば解決策はたくさんあると思いま

すが、それでも健康になっている人はわずか。不妊や体外受精率は年々増えている現実。

それは、「どの情報が自分に合っているのかわからない」「食べ物も情報も選ぶことが難しい」「我慢や制限が続かない」と悩む方が多いからです。

身体を整えるためにはあの栄養を摂りこの栄養を摂り、あれはダメ、これはダメ……。

調べ魔になってたくさんの「良い」「悪い」を知れば知るほど、どうしたらいいかわからなくなる。また、「こうしないといけないのに」「知っているのにできていない」と自分に傷ついたりしてしまいますが、それは逆効果。

自分の根本的な身体の特徴を知ることから、自分に合った食べ方を、今自分ができることから始めていく。「自分ができる」「身体を変化させられる」という体験を積み、自分に合った食べ方を習慣化する。

そうしていくことで、たくさんのことを頑張ることなく、生涯にかけて無理なく楽しく健康を維持していける。

遺伝子に合わせた体質改善は、身体や自分に悩むことからの卒業が目標です。
これから楽しみにしていってくださいね。