

はじめに

なりたい自分になれていますか？

心から毎日楽しめていますか？

こんにちは。美腸活コーチの山野邊くらです。

私は、腸活で人生が変わりました。そこから腸のとりこになり、「腸からなりたい自分に導く」美腸活コーチ、神奈川県で「美腸活サロンOLINO」のオーナーセラピストとして、腸のお仕事をしています。

現在の私は、毎日2〜3回快便でお腹もスツキリ、長年の便秘も万年ダイエットも卒業できて、食事も日常も心から楽しめるようになりました。

今でこそ楽しい毎日ですが、腸活に出会う前の私は、物心ついたころから便秘とお腹の重苦しさに悩む人生でした。

「もうこんな毎日から抜け出したい」といろいろな便秘解消法を試して、最終的にたどり着いたのが腸

活でした。「もしかしたら腸活で変われるかも……！」と薬にもすがらないで、腸活を始めたのを今でも覚えています。

腸活を始めて食生活や生活習慣を変えていくと、きちんと便が出るようになったのです。体は本当に正直ですね。

便がきちんと出るようになると、以前より食べる量は増えているのに体重が減ったり、肌がキレイになったり、イライラしなくなったりしました。「嘘でしょ？」と信じられないぐらい、体も心も変わっていききました。

毎朝すっきり便が出るようになってからは、食事も外出も思いっきり楽しめるようになり、大袈裟ではなく人生が180度変わりました♪

体と心と人生までをも変えてくれた腸活。

腸を整えただけで「理想の自分」も、心から楽しめる「理想の人生」も、手に入れることができました。

私自身が変わったことで心に余裕ができた結果、便秘やお腹の不調で悩んでいる方や何かを諦めている方が多いことに気づきました。私が変われたように、そんな方が「理想の自分」「理想の人生」を手

入れられるサポートを腸活でできるのでは……？

「便秘の苦しさは痛いほどわかるからこそ、救える人がいるし救いたい！」そんな思いで、腸活で起業することを決めました。

私は、溢れる情報に片っ端から飛びついては、何が正しいのかわからなくなったり、しんどくなったり、約15年も腸活（昔は「腸活」という言葉を知らなかったですが）を試行錯誤してきました。

その試行錯誤の中で、私が本当に効果を実感したもののだけを厳選した「ゆるたの美腸活」が誕生しました。

本書には、そんな「ゆるたの美腸活」とありのままの美腸活ライフを、腸活愛とともにぎゅっと詰め込みました♡

「腸活Ⅱストイック」と思われがちですが、本当は「幸せになるために取り入れる楽しいもの」です。腸活がゆるく楽しく続けられる心地よいものとなってもらえたらいいなと思っています。

そんな腸活の素晴らしさ、楽しさを多くの方に伝えたくて、本書を書こうと思いました。

一度きりの人生、このままで本当にいいですか？

私は腸活に出会って「理想の自分」と、心から楽しめる「理想の人生」を手に入れました。腸が変わると、体が変わり、心や行動が変わり、そして人生までも変えていきます。私は、腸から人生を変えることができました。変えられるかどうかは自分次第です。

本書が、腸を整えることで、あなたが「なりたい自分」に近づくきっかけとなれば嬉しいです。なりたい自分をイメージして、わくわくしながら読み進めてください♪