



## 第1章 私が考えるプロフェッショナルと師から向けられた最期の言葉

- 今のあなたへ ..... 14
- 補う美容と損取する健康 ..... 17
- 化粧品選び方、セルフケア（フェイシャル・ボディ）と美容エステサロンの活用法 ..... 22
- TPOに合わせたMake up（美人黄金比に近づけること&色の特性を知ること） ..... 26
- 私が考えるプロフェッショナルと師から向けられた最期の言葉 ..... 37



## 第2章 “健康の先にある美容” 内面美容Ⅱマイナス美容 30代からの美容

### 体温を上げることのできる美容効果

- 冷えと美容の関係 ..... 44
  - 冷えと健康の関係 ..... 48
  - 冷えと痩身の関係 ..... 51
- 腸内環境を整えることのできる美容効果**
- 摂取と解毒の違い ..... 55
  - 究極に解毒するとは（善玉菌を増やすこと） ..... 58
  - 痩身と腸内環境の関係 ..... 61



### 第3章 “命の先にある美容” 食、生活習慣からの美容 40代以降の美容

・ Placere サロンおすすめコース	66
・ 美腸・腸活食の選び方 なぜ“食”に気をつけるのか？	70
<b>季節による快適な過ごし方・美容・健康・レシピ・調理法</b>	
・ 春 季節による快適な過ごし方・美容・健康・調理法	73
・ 春雨／梅雨 季節による快適な過ごし方・美容・健康・調理法	77
・ 夏 季節による快適な過ごし方・美容・健康・調理法	81
・ 秋 季節による快適な過ごし方・美容・健康・調理法	86
・ 冬 季節による快適な過ごし方・美容・健康・調理法	90



## 第4章 腸内環境を整える “腸活・発酵・薬膳レシピ”

- 調味料を厳選し、“発酵食”を食しましょう ..... 115
- 良質な油（オメガ・6系の油とオメガ・3系の油）をバランスよく摂取しましょう ..... 111
- 意外に身近な小麦アレルギー……グルテンの摂りすぎに注意！ ..... 106
- 無漂白寒天とスーパーフードチアシード ..... 101
- 薬膳の考え方と細胞・粘膜・内臓・肌が潤う“白きくらげレシピ” ..... 96

## 第5章 2000年代の在り方

- 好きでないことを減らす勇氣 ..... 125
- 豊かに生きる ..... 122
- 地球と共存共栄する生き方 ..... 128



・心の在り方とは“自分自身の在り方”

.....

130

あとがき

店舗紹介

参考文献

Piacere Works

149 143 134

150

CONTENTS