

# CONTENTS

はじめに 2

## 第1章 身体からのサインに気づいていますか？

女性の人生は「変化の連続」である	10
私について	13
不調のオンパレードだった10代から30代	14
ストレス、そして思考や性格も身体に大きな影響を与える	17
ピンチは最大のチャンス！	20
日常の何気ない行動の積み重ねで身体はつくられる	23
身体からのサインに気づくこと	26
もう整体通いはしない！ 自分で治す！	28
骨盤を整えることは本来の自分に戻る作業	31

## 第2章 女性の美と健康は“お尻”で決まる

女性としてこの世に生まれて	36
女性とは「揺らぐ」生き物である	39
あなたのお尻は大丈夫？ 垂れ尻は老化のサイン	42
老けるかどうかは「姿勢」で決まる	45
やっぱり、身体と心はつながっている	47
自分の中にポジティブマインドを育てよう！	50
30代は女の分かれ道？ 身体も心も人生も	53
お尻を見ればすべてがわかる	57

## 第3章 心身の悩みや不調、変化をすべてプラスに変える

「あなたの身体と心のお悩みを聞かせてください！」	60
--------------------------	----

# CONTENTS

## 第4章

さあ、あなたも桃尻&骨盤美人になろう！

骨盤から身体のリズムを整える	84
骨盤を引き締め、やる気スイッチをONにする	87
O脚改善で小尻&すっきり美脚を手に入れよう！	90
ヒップリフトで垂れ尻を桃尻に育てる	93
“腰下がり”姿勢を解消してお尻のトップを上げよう！	95
美しい背骨のS字カーブで姿勢美人を目指す	99
座ったままでできる美姿勢ストレッチ	102
ポッコリお腹を解消！ 代謝を上げて痩せスイッチを入れる	108
お尻歩きでシェイプアップ！ 下半身太りを解消しよう	111
一日の疲れをリセット！ 睡眠の質を高める	113

## 第5章 自分史上最高のビューティーを引き出す

女性のパワーの源泉「骨盤力を高める」	122
30代後半からは自分の顔、身体に責任を持つ	129
思考が身体をつくり、身体もまた思考をつくる	132
美しい人にはしなやかさ、そして軸がある	135
ありのままの自分を受け入れる	137
誰とも比べない、あなただけの美しさに気づくこと	139
運動とは「運」を「動」かすこと	141
日常こそが最高のエクササイズ！	143
必要なことはすべて身体が知っている	145