

チームオンライン勉強会

女性ホルモン・

グローバルコンベンションシェア

いつも疲れている PMS 気分のムラ

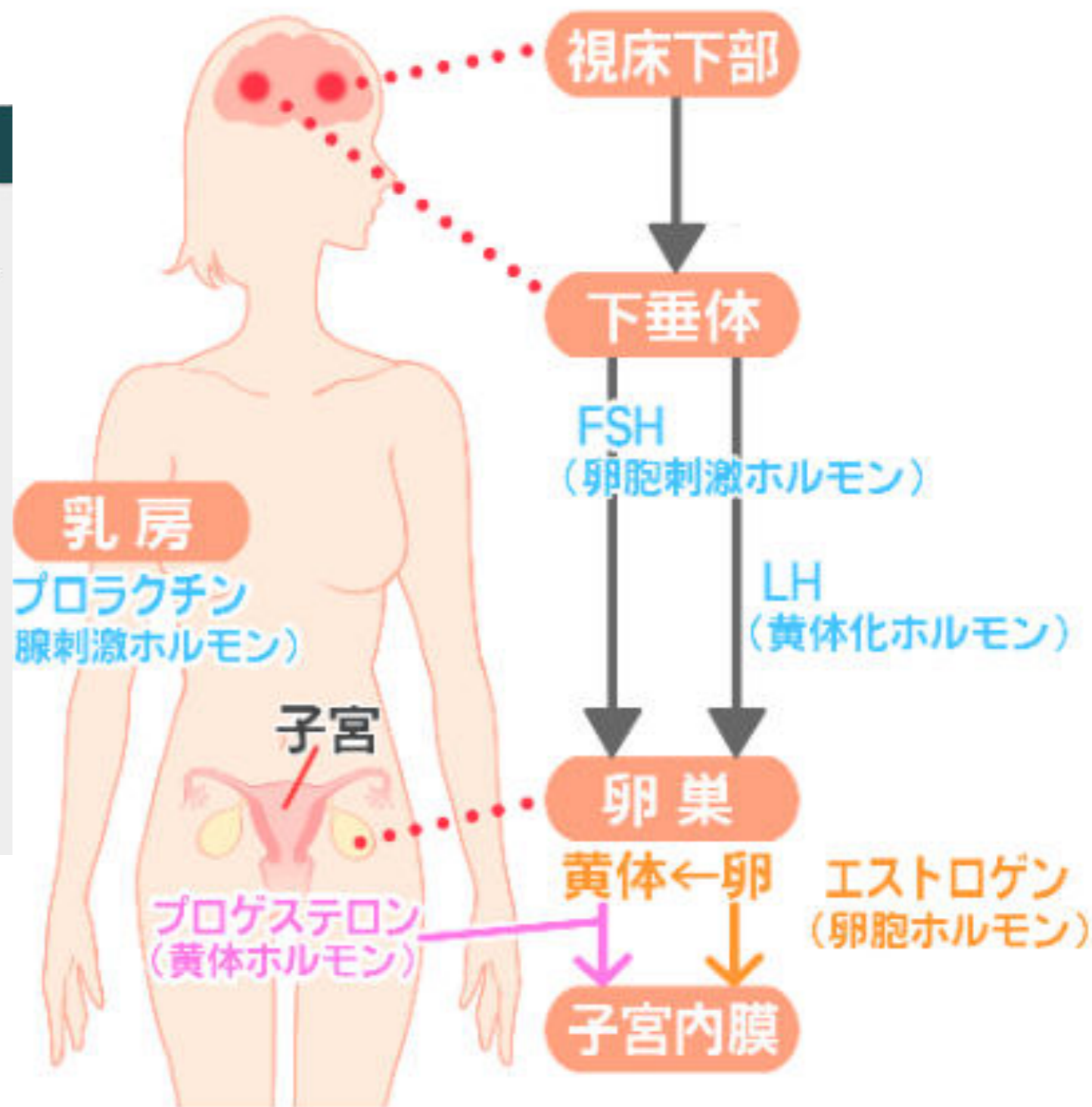
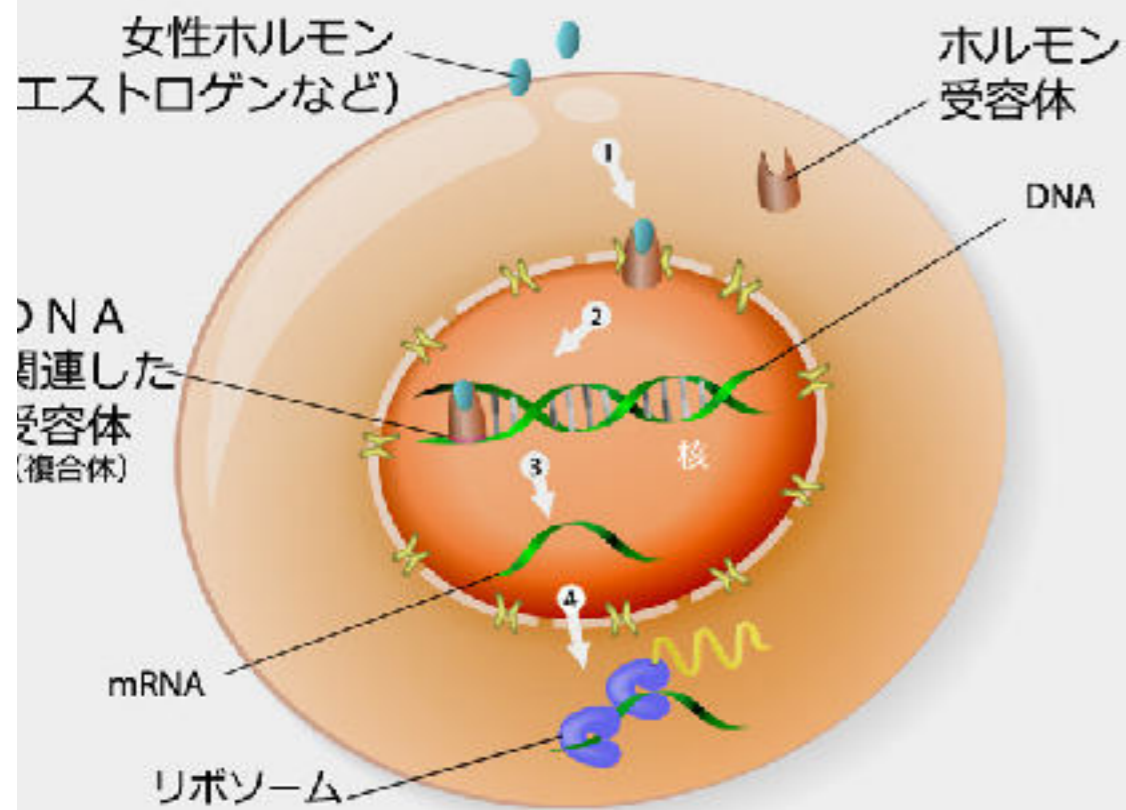
脳の中がいつも霧がある・・・

実行可能な自然な解決方法を見つけてみませんか？



ホルモンの働き

女性ホルモンはどのように働く



なぜ、ホルモンバランスが乱れるのでしょうか？

- 環境ホルモン
- 抗菌アイテムの使いすぎ（環境ホルモン）
- 重金属
- 細胞ストレス（細胞に栄養素が行き渡っていない）
- 運動不足
- 精神的ストレス 自律神経の乱れ
- トラウマ
- 感染（プラスチック バクテリア ウィルスなど）

- 栄養素不足（ミネラル ビタミン）
- 腸内環境の悪化

ストレスケア

全身疲労からの解放 TIPS!!

- ・朝のセルフケアを ルーティーン習慣化させる
 - ・サプリメント MITO2 LLV ミネラル30-80CC
 - ・細胞の抗酸化を防ぐ (フレッシュな野菜・LLVの摂取)
 - ・睡眠の質を高める
- ラベンダー ベチパー ウェーブリズム シダーウッド
- ・エネルギーを補充し高めるオイル
- モチベート チアー グレープフルーツ ペパーミント
- ウィンドリズム
- ・体温を上げる 冷えの改善 (ミネラル LLV ローズマリー オレンジ アースリズム ターメリックオイル)
 - ・自分の時間を持つ
 - ・自然界と触れる

Daily Hormone selfcare Protocol

日中のセルフケアとプロトコール

- アースリズムを足裏へ塗布
- 柑橘系のオイル（例 オレンジ モチベート タンジェリン）を手にドロップして嗅ぐ
- スーパーウーマンブレンド または クラリカームを子宮エリア
- 消化器官のデトックス （レモンウォーター）
- 白砂糖 や 白い食事をなるべく減らす
- エネルギーが高まる好きなオイルを深く吸い込む深呼吸
- ヨガコレクションを使った5分間のストレッチ 瞑想
- 1日を感謝とワクワクでスタート

Daily Hormone selfcare Protocol

夜のセルフケア

- ・食事は夜8時まで 寝る3時間前までに済ませる
- ・寝る前は 携帯・パソコンから離れる
- ・アロマバスに入ってリラックス
(ラベンダー・ウェーブリズム・バランス・フランキンセンス)
- ・今日1日の筋緊張を解放 ストレッチ
アロマタッチブレンド・ディープブルーを塗布
- ・ディフューズ
今日1日の慌ただしさから体も心もリセットさせる
(ピース ウェーブリズム アースリズム ヨガブレンド)
- ・クラリカーム または スーパーウーマンブレンドを
足首か子宮エリアへ塗布

Super Woman

Rollerball Blend

