

インナービューティーで
健康美・ダイエット

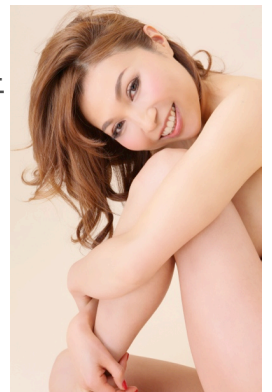
公美英
KUMIE

- ◆「公美英インナービューティー」提唱者
- ◆CIDESCO認定エステティシャン(エステティックの国際資格)
- ◆ローフードマイスター1級 ◆ファスティングアドバイザー
- ◆食育アドバイザー ◆スムージーエキスパート
- ◆アーユルヴェーダインストラクター



【公美英インナービューティー】

今より10kg以上太っていて悩んでいた公美英さん。何とか痩せようと、あらゆるダイエット法を試し、たどりついたのが、独自の「公美英インナービューティー」。胃腸に負担をかけないローフード、ストレスを減らすためのアーユルヴェーダなどを取り入れ、「心」を含め、内側からの美を追究するものです。心の汚濁や執着を捨て、体に溜まった毒素を排泄し、シンプルに美しく生きる方法を実践する事で、ダイエットをしなくても自然に痩せるので、実践者は、厳しいダイエット法を試さなくても体重やサイズが短期間でダウンし、リバウンドがない方がほとんどです。



＜公美英のインナービューティー5ヶ条＞

1. 自分を愛し人を愛す
2. 心と体に毒を溜めない
3. 食卓には品格を
4. 日々、丁寧に生きる
5. お手本は野生動物

1968年名古屋市生まれ、在住。
18歳からエステティシャンとして8年の経験を積んだ後、スイスに本部を置く国際組織「CIDESCO（シデスコ）」（世界32カ国で成るエステティック国際委員会）のインターナショナルライセンスを取得。その後、エアロビクスインストラクターの養成課程を経て、美容エクササイズのパーソナルトレーナーを務める。一方でメンタル面の重要性を痛感し、「心」も含めた内側からの美を追究。心理学を学び、約15年間心理カウンセラーとして活躍。
現在は自身の経験と知識を元に、独自のインナービューティー情報をライフスタイルと共に発信している。



【まずは、朝食をスムージーに！】

スムージーは空腹時に飲むと栄養が吸収されやすく、代謝を上げる効果があります。朝食をスムージーに変えるだけで、便秘が解消されたり、睡眠のリズムが整ったりします。

また、食べ過ぎた翌日は、1日1ℓ～2ℓのスムージーだけにすると体重の増加を防げます。スムージーに入れる果物は、栄養をたっぷり含んだ皮も使うことがポイント。余すことなく果物の栄養を摂取することが出来ます。

- ◆ドラゴンフルーツ、バナナ、セロリ ▶アンチエイジング
- ◆スイカ、トマト、パプリカ ▶美白、ダイエット
- ◆ルビーグレープフルーツ、トマト、セロリ、リンゴ ▶アンチエイジング
- ◆マスカット、アボカド、サラダ菜 ▶血行促進
- ◆メロン、ミント、水菜、冬瓜 ▶むくみ解消
- ◆メロン、パプリカ、ほうれん草、セロリ ▶バランス
- ◆パイナップル、パプリカ、セロリ、パセリ ▶美肌

【WORKS】

・インナービューティーに関するライフスタイルや食事法・レシピエクササイズや食事法などの
執筆・講演・商品開発 etc.

お問い合わせは、ホワイトナイト（株）文化人プロダクション部まで TEL：03-5414-2831