

体質バランスチェックシート

白

- 呼吸器が弱く息苦しい時がある
- 花粉症や鼻炎がある
- 乾燥肌、敏感肌、アトピー性皮膚炎
- 汗っかき 汗をかきにくい
- 猫背気味
- ネガティブ思考なタイプ

_____ 個

黄

- 月経過多や不正出血がある
- 午後に体がだるくなったり眠くなる
- ぼんやり思い悩むことが多い
- 胃腸が弱く、軟便や下痢ぎみ
- 上半身がむくみやすい
- 甘いものが好き

_____ 個

黒

- 腰痛がある
- 疲れが抜けにくい
- 耳鳴りがあったり耳が遠い
- 抜け毛や白髪が増えた
- 下半身がむくみやすい
- 顔いろが黒ずんでいる

_____ 個

青

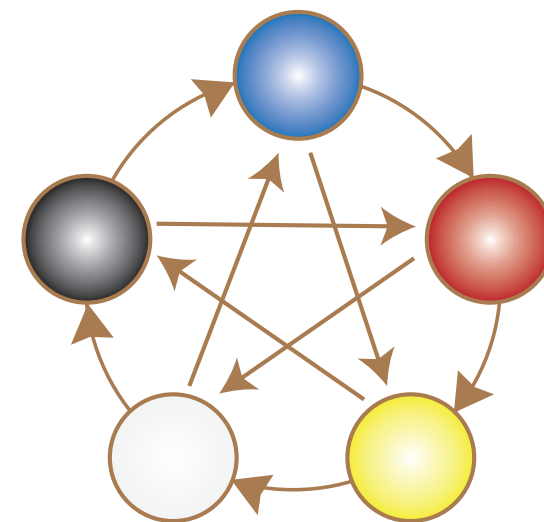
- 肩こりや手足にしびれを感じる時がある
- 頭痛やめまいがする
- イライラしやすい、怒りっぽい
- 目の疲れや乾燥が気になる
- 寝つきが良くない
- 生理痛、生理不順がある

_____ 個

赤

- 寝つきが悪く、夢をよく見たり途中で起きる
- ヒステリーをおこしやすい
- 常に不安がある
- 舌の痛みやただれが出やすい
- 動悸・息切れがある
- 物忘れが多い

_____ 個



チェックの数が多い色は何色でしたか？あなたに最適のアロマオイルをご紹介します。