夢中になれる明日
Kracie

Fun to me

こちらから

15の質問に答えて
あなたのバランス状態をチェック

どちらかに偏るとカラダやココロに不調が起きると考えられます



実 type

溜め込み傾向

未充足傾向

虚 type



食エネルギー過剰
緊張やストレスが多い環境

食エネルギー不足
気力を維持したい

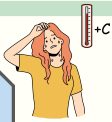


寒 type

寒性傾向

熱性傾向

熱 type



寒がり
夏でも温かいものが好き

暑がり
冬でも冷たいものが好き



湿 type

湿性傾向

燥性傾向

燥 type



水の巡りがよくない
水分バランスが過剰

水分不足、乾燥状態
喉が渇きやすい

３つの軸は、それぞれに影響し合っているため、
バランス状態３軸の組合せを把握することが重要と考えています。

夢中になれる明日
Kracie

Fun to me

ゆらぎをマイメンテ
おとな女性の養生食

お湯を注ぐだけで手軽に
自分に合う食材が摂れる

Soup



フリーズドライ製法で
食材の栄養素が壊れにくい

- 食感◎こだわりの具材
- 旨味たっぷりのお出汁
- 1杯あたり 37kcal 以下
- 簡単おいしく続けやすい



全品「ラフマ」入り
ノンカフェイン※
ティーバッグ

- 素材ごとに
  焙煎温度・時間を調整
  風味を最大限に抽出
- 心ほぐれる豊かな香り

※燥タイプのみ、
カフェイン0.009g（抽出液100g当たり）

Tea

Fun to me



ファントミちゃんが
更年期の身近な情報や
セルフケア対処法を
ゆるっと配信中♪

Follow us

instagram

LINE