

Leela

メルマガ登録特典  
ダイエット専門ヨガリーラ  
体質チェックシート

# Leela

ダイエット専門ヨガリーラ  
メルマガご登録特典をお届けいたします。

**今回お届けした「体質診断チェックシート」でご自身の体質を知って、  
ご自分が痩せる方法でスルッと痩せてしまいましょう！**

- 昔から痩せていたことはなかった
- 若い頃は細かったのに、1年につき1kgずつ太ってきている
- ダイエットとリバウンドを繰り返している
- そんなに食べていないのに太る

みなさんそれぞれ、体質やライフスタイルで太る原因は違います。

今まで痩せなかったのは、ご自分の体質を知らずにやみくもにダイエットしていたから。  
「もう痩せないのね・・・」ではなくて、痩せ方を知らなかっただけです。

# Leela

## 体質チェックのやり方

上から順に20の項目があります。  
項目ごとにA・B・Cの中からご自分に当てはまるものを選んで、合計を出します。

A・B・Cのうち一番多い項目を覚えておいてください。  
また合計したら同じ数になった、という方は両方覚えておいてください。  
多かった項目で、あなたの体質がわかります。  
2つの項目合計が同数になった！という場合は複合体質。  
詳しくは次回配信のメルマガでご説明しますね。

\*こちらのチェックシートは、スリランカ・アーユルヴェーダ医師Dr.pradeepが実際に診察に使用しているものをよりわかりやすくしたものです。

\*チェックシートのみで体質が正確にわかるとは限らないことをご了承ください。

# Leela

## 1.体型

A.背が高い/痩せている

B.中肉中背/筋肉質

C.背が低め/がっちり体型

## 2.体重

A.軽い

B.平均

C.重い

## 3.顔色

A.色黒

B.赤ら顔・黄味がかった

C.色白

## 4.肌

A.ドライ・キメが粗い

B.しっとり

C.きめ細かい

## 5.髪

A.少ない/枝毛

B.柔らかくしなやか

C.多い・太い

## 6.頭部

A.小さい

B.普通

C.大きい

## 7.眉

A.短い・少ない・薄い

B.普通 ・形良い

C.太い・長い

**A** \_\_\_\_\_ **個**

**B** \_\_\_\_\_ **個**

**C** \_\_\_\_\_ **個**

# Leela

## 8.まつげ

A.細い・少ない

B.程よい

C.太い・多い・長い

## 9.目

A.小さい/細い

B.中くらい/鋭い

C.大きい/優しい

## 10.唇

A.小さい、薄い/乾燥

B.中くらい/しっとり

C.厚い/オイリー

## 11.歯

A.小さい/歯並びが悪い

B.ちょうどいい

C.大きい・分厚い

## 12.手

A.小さい/乾燥

B.平均的/掌が赤い

C.大きい/分厚い

## 13.爪

A.小さい/乾燥

B.中くらい/柔らかい

C.大きい/分厚い

A 個

B 個

C 個

# Leela

## 14.便

A.便秘気味/コロコロ

B.下痢気味

C.コンスタント

## 15.食欲

A.ムラがある

B.食欲旺盛

C.コンスタント

## 16.声

A.細い/ハスキー/アニメ声

B.シャープ/張りがある

C.深い/心地よい声

## 17.喋り方

A.早口/おしゃべり

B.理論的

C.ゆっくり/無口

## 18.メンタル

A.順応性がある/優柔不断

B.知的/批判的

C.意志が強い/鈍い

## 19.睡眠

A.浅い/不眠

B.普通/度々目覚める

C.寝るの大好き

## 20.行動

A.超アクティブ/飽きっぽい

B.やる気満々/効率的

C.ゆったり/長続き

A \_\_\_\_\_ 個

B \_\_\_\_\_ 個

C \_\_\_\_\_ 個

# Leela

## 体質別痩せるヨガ動画

- 【Aが一番多かった方】 ヴァータ体質さん(風タイプ)
- 【Bが一番多かった方】 ピッタ体質さん(火タイプ)
- 【Cが一番多かった方】 カファ体質さん(土タイプ)
- 【2つ同じ数の方】 ミックス体質さん

体質の詳しい説明は、明日お送りするメルマガをお楽しみに！  
複数の体質を併せ持つミックスタイプさんは、体質に当てはまるものを全部やってみてください。

[>>ヴァータ体質ダイエットヨガ動画はこちら](#)

[>>ピッタ体質ダイエットヨガ動画はこちら](#)

[>>カファ体質ダイエットヨガ動画はこちら](#)