

# 初潮が来る前に！ 娘の身長を密かに削る

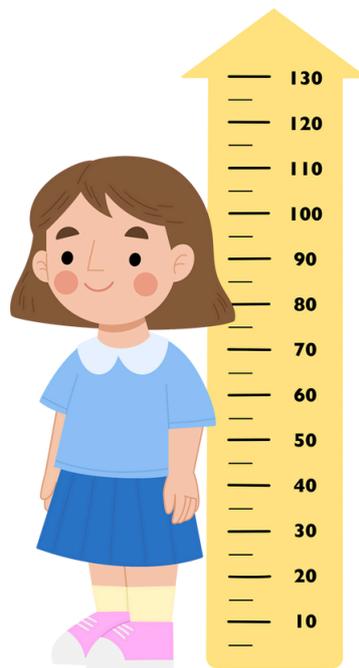
## 「10の成長ストッパー」 セルフ診断シート



ホルバランス研究所

続木和子

# 良かれと思っていたあの習慣が 実は成長ホルモンを止めていた？



「遺伝だから」と諦める前に、  
お母さんにしかできないことがあります。

「背が低いことで娘が自信を失ったら？」  
「将来の夢が制限されたら？」

そんな不安を抱えるお母様へ。

現代の子は、昔にはなかった  
「成長を邪魔する壁」に囲まれています。

このシートで、まずは娘さんの「伸びる力」を  
縛っているブレーキを見つけましょう。



# 【セルフ診断】10の質問

- 1 布団に入ってから、  
スマホやタブレットを眺めている。
- 2 寝室に街灯や朝日の光が  
入ってくる環境で寝ている。
- 3 習い事や塾で忙しく、1日に  
「ボーッとする時間」が  
1時間もない。
- 4 娘さんに「早くしなさい！」  
「もっと頑張りなさい」と  
よく言ってしまう。

# 10の質問

5

100%果汁ジュース」や  
「乳酸菌飲料」を体に良いと  
思って飲ませている。

6

ご褒美にコンビニのスイーツや  
菓子パンをよく買う。

7

娘さんが「太るからお肉や  
ご飯を減らす」と言い出した。

# 10の質問

8

プラスチック容器のまま  
電子レンジで温めることが多い。

9

食卓が「うどんだけ」  
「パスタだけ」の炭水化物メインに  
なりがち。

10

爪に白い点がある、  
目の下にクマがある  
疲れやすいと感じる。

## いくつかありましたか？

# ストッパーの正体 (各設問の解説)

## 【光と脳のストッパー】(質問1・2)

ブルーライトや寝室の光は  
「睡眠ホルモン」を破壊し、  
脳を「昼間だ」と勘違いさせます。

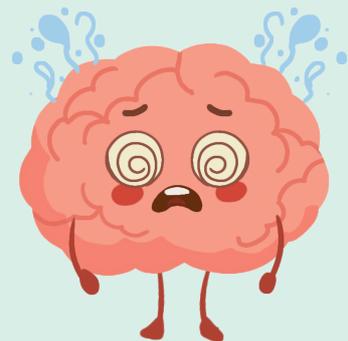
これでは夜22時～2時の成長  
黄金期にスイッチが入りません。

真っ暗な部屋こそが、  
最高の成長サプリです。

## 【ストレスのストッパー】(質問3・4)

親の焦りや過密な予定は、  
娘さんの脳に  
ストレスホルモンを発生させ、  
成長ホルモンを  
直接ブロックします。

身体を「戦うモード」から  
「成長モード」に切り替えるには、  
お母さんの待つ余裕が  
必要です。



## 【砂糖と泥棒のストッパー】(質問5・6)

砂糖は、代謝の過程で  
大量のカルシウムやビタミンを  
消費します。

つまり、甘いものは  
骨を作る材料を横取りする  
「骨の泥棒」。

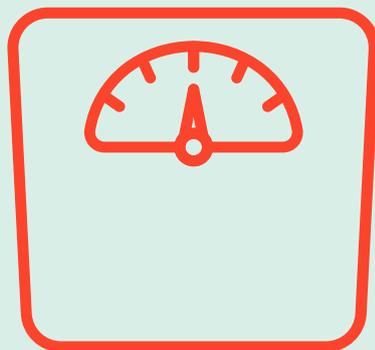
血糖値の急上昇は、  
成長ホルモンをピタッと  
止めてしまいます。



## 【飢餓とやせ願望のストッパー】(質問7)

「痩せたい」と食事を減らすと、  
身体は「飢餓状態」と判断し、  
生命維持を優先して  
身長を伸ばすのを後回しにしま  
す。

やせ願望は、  
成長の「緊急停止ボタン」です。



## 【プラスチックのストッパー】(質問8)

これは、体内のホルモンバランスを乱し、身長伸びを早めてしまう『偽の女性ホルモン』を取り込んでいるサイン。

本講座では、  
「この影響をリセットする簡単な方法をお伝えしています。」



## 【新型栄養失調のストッパー】(質問9・10)

骨の土台は「タンパク質」です。  
炭水化物ばかりでは材料不足で  
骨は伸びません。

また、爪の白点やクマは、  
細胞が酸欠・栄養不足である  
サイン。

身体の悲鳴を打つ  
見逃さないでください。



## お母様へのメッセージ

「私のせいかも」と  
自分を責めないでください。  
お母様は知らなかっただけです。

実は、これらのストッパーを  
外すことは、  
お母様自身の更年期の不調や、  
なかなか落ちない体重を  
解決することにも直結しています。

母娘と一緒に、  
人生で一番健康で美しい未来を  
手に入れませんか？



# 最後のご案内

**【無料】個別カウンセリング**  
(毎月3名様限定)

診断シートの結果に基づき、  
あなたの娘さん専用の  
「成長ポテンシャル全開放戦略」を  
アドバイスします。

ご希望の方は、ラインのメッセージに  
お名前、カウンセリングのご希望日時  
(3候補)をご記入の上 送信してください。  
折り返し こちらからご連絡差し上げます。



## チェックが1つでもあった方へ

それは娘さんの体が、  
もっと伸びたがっている『サイン』です。

35年間、多くの女性を  
サポートしてきた私と  
一緒に、今すぐそのストッパーを  
外しませんか？

個別相談では、  
お子さんのタイプに合わせた  
『身長最大化プラン』を  
具体的にお伝えします。



## 追伸



成長の扉は、  
一度閉じると二度と開きません。

女の子の身長が伸びるチャンスは、  
人生で今この瞬間、  
初潮を迎える前のわずかな期間だけです。

「あの時、相談しておけばよかった……」と  
数年後に後悔してほしくありません。

35年間、多くの女性の一生を  
見てきた私だからこそ、今、  
あなたに伝えられることがあります。

お子さんの将来の笑顔のために、  
まずは最初の一歩を  
踏み出してみませんか？