

【 ホルモンバランスチェックシート <女性用> 】

それぞれのチェックポイントについて、女性ホルモントイプ、もしくは男性ホルモントイプのどちらか当てはまる方に「」を付けていただき、それぞれの合計点を算出してください。

部分	チェックポイント	点数	女性ホルモンが多い	点数	男性ホルモンが多い
頭	髪型/髪質	5	ロングが似合う	5	肩より上の長さが似合う
		3	ウェーブが似合う	3	ストレートが似合う
		3	柔らかい	3	硬い
顔	大きさ	3	顔が大きい	3	顔が小さい
	輪郭	1	骨を感じない	1	骨が出てゴツゴツしている
	肌の色	1	白い	1	黒い
	皮膚感	1	つるつるしている	1	ざらざらしている
	目つき	1	視線が柔らかい	1	素直なストレートな視線
		3	見上げる感じ	3	まっすぐ見る感じ
	目	3	大きな目	3	小さな目あるいは細い目・普通
		まつ毛	1	長い	1
	1		多い	1	少ない
	まばたき	3	多い	3	少ない
		鼻	1	小さい	1
	1		細い	1	肉厚
	1		低い	1	高い
	口	3	骨を感じない	3	骨を感じる
		2	小さい	2	大きい
		1	唇は薄いか、ぼっちゃり	1	唇の厚みは普通
	口角	2	口角が上がっている	2	口角が真直が下っている
		歯	1	小さい	1
	眉毛		3	細い	3
2		薄い	2	濃い	
1		眉骨が出ていない	1	眉骨が出ている	
頭・顔の合計点数 (計 47 点)					

モダンエレガントチェック 該当する方に「」を付けてください。

部分	チェックポイント	該当に
1	スリムで脂肪が少なく筋肉質	
2	顔が小さく、手足が長い	
3	肩が張っていて薄い	
4	ヒップが小さくて後ろに出ていない	
5	声がしゃがれている	
6	視線が強い	
の合計数		

部分	チェックポイント	点数	女性ホルモンが多い	点数	男性ホルモンが多い
身体	全体のボリューム	5	下半身にある	5	上半身にある
		1	太っている	1	ふつう・細い
	肩	3	なで肩	3	張っている
		3	厚みがない	3	厚みがある
		3	肩幅が狭い	3	肩幅がある
	腰幅	3	広い	3	狭い
	ヒップ	3	大きい	3	小さい
		3	少し下がりが気味	3	後ろに出てる
	身長	1	低い	1	高い・普通
	厚み	3	骨格が平たい	3	骨格に厚みがある
	皮膚感	1	つるつる	1	ポコポコ
		1	柔らかい	1	硬い
	首	1	細い	1	太い
		1	長い	1	短い
	胸	3	大きい	3	小さい・普通
	足	2	内股	2	まっすぐ、外股
		2	太い	2	細い
	手	1	すらっとしている	1	骨を感じる
		1	小さい	1	大きい
身体合計点数 (計 41 点)					

部分	チェックポイント	点数	女性ホルモンが多い	点数	男性ホルモンが多い
声	大きさ	3	小さい	3	大きい
	トーン	3	高い	3	低い
		1	とおる声	1	割れている声
歩き方	歩幅	1	狭い	1	広い
	角度	1	内股歩き	1	外股歩き
	手の振り方	1	小さい	1	大きい
座り方	足の揃え方	1	揃える	1	広げる
	手の位置	1	ずーっと置いている感じ	1	ひじを張った感じ
	動作・しぐさの合計点数 (計 12 点)				
総合計 (計 100 点)					