



第59号 11月号

通信

橋 2015

3つのセルフケア



今日から始められる
3つのこと

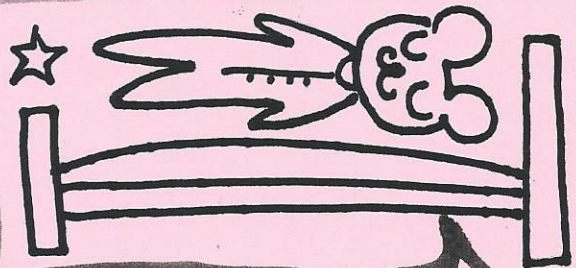
脳と身体の基本となる栄養源である**食事**を
意識的に**バランス**よく過不足なく摂取しよう☆



緊張状態を
意識的に**緩める**。
リラックス**時間**をキープしよう♡



ポタージュスープ♡



しつかりと**脳と身体**を
休める時間をキープしよう!!
22時~2時 **ゴールデンタイム**♡

★ゴールデンタイム♡お肌の再生に大切な時間

お鍋の季節になりました♡

東北では**蒺藜会**というものがあつた。
春のお花見のよう
旨い汁で具沢山の
たんぱくたんぱく



こんにちは**ちび太**です。

衣替えはもう済んだ?

僕はバッチリだよ!

スワリーヌはまだみたい。

年末の大ぞろじに向けて

今から少しづつ始めようかな。

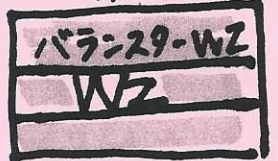


ホタテジュ サプリメント



ホタテ
大好き♡

眼の前に袋
次の日の朝
身体が軽くなる
おどろきです!!



4粒入1袋 500円(税別)

毎日お酒やタバコを摂取
してる方、健康作り始めませんか?

サンプルプレゼント