

3

必須事項!

体のメンテナンス、心のリラックスなど、一日の最初か最後にポイントを持っている人が多い。忙しく働くには様々な“切り替え”の上手さがポイントといえるのかも。

毎朝のヨーグルト、チーズ、フルーツ、野菜ジュース、牛乳は欠かせません。もう20年以上。

オリエンタルタッチ 代表
原紀子さん

出 かける前のヘア&メイク中に、ターボセル(ダイエットパンツ)をはいて、マックスリム(アクセスランダム波)をしています。朝からたっぷり発汗することで、むくみもスッキリ、化粧のりが本当によくなりました。デニムは3サイズダウン。長年悩みだった冷え性もなくなり、体が軽く感じられます。

ネイティーン 代表
高野尚子さん

気持ちを切り替えるため、寝る前の10~30分、古事記や少女マンガを読む。あるいは宝塚のDVDや写真集を見る。

ヘア&メイクアップアーティスト
山本浩未さん

真夜中のネイルケア。ヘアサロンの経営という職業柄、手元は目立つところですし、深夜、静かに集中できてリフレッシュする。爪がきれいだと、その日一日がとてもいい気分になり、自然と手の動きが女っぽく優雅になる気がする。

アマータ オーナー
美香さん

毎 朝、パワージュサーで作った野菜フルーツのジュースを飲みます。野菜はにんじん、セロリ、小松菜、パセリ、レモン。夏はグレープフルーツ、オレンジなどを加え、冬はりんごをプラス。気づいたらこの2年間、風邪をまったく引かなくなりました。ビタミン類が効率よく摂取できているのでは?

リ・ポーン 代表
小林律子さん



ディズニー こども雑誌の 決定版!



1月号
大好評発売中
定価520円
(税込)

ディズニーランド

毎月1日
発売

年間
定期購読
のご案内

お子さまが毎日見る雑誌は、楽しく安心できる内容であってほしいもの。
「ディズニーランド」なら、ゆかいなディズニーの仲間たちが、お子さまの遊び相手です。お申し込みはかんたん! お買い忘れの心配もない定期購読をおすすめします。(年間購読料は12冊で6240円です。)

期間限定 特別キャンペーン
実施中!
申込締め切り日:2006年2月28日(火) 消印有効

Wプレゼント!

2大特典付きの今がお申し込みチャンス!!
定期購読お申し込みの方
全員にもれなくプレゼントします。



ばたばた
パズル
(2冊セット)

特製
図書カード

くお
お申
だ早
さい
はに
み

お近くの書店でお求めください。

※お申し込みの際は必ずお申し込みの旨を下記へ(必ずお申し込み)

★購読社「ディズニーランド」購読者で注文係★

TEL.03-3943-5111 (土・日・祭日)


★購読社BOOK倶楽部★

<http://shop.kodansha.jp/bc/>


購読社

朝か夜、気持ちの切り替えが


漢方薬とプロポリスを飲むこと。
夜12時前には寝ること。
10年前から続けているが、
そのおかげか体調がいい。

 料理研究家
有元葉子さん


寝る寸前にお香を焚く。
かいだ途端に眠くなり、
また眠りも深くなった。
「エステバン」の
バンブーを愛用。

 スイスライン 社長
佐藤久美子さん


熱め(41℃くらい)のお湯に大好きな入浴剤を入れ、バスタブにできるだけゆっくり浸かり、瞑想を。体の小さい変化にも気付くことができるようになったし、自分の性格を分析してヨイショしてあげることも覚えしました(笑)。また、大切な約束や商談があるときは、風呂を取り入れて慎重に決定しています。

 衣理クリニック 表参道 院長
片桐衣理さん


日々、元気で前向きにがんばれるエネルギーの源は、毎日のリンパマッサージ。お風呂でのリンパマッサージ、半身浴などを10年以上続けています。経絡リンパマッサージは気持ちよくて即効性があり、体だけでなく、人生においてもプラスの効果を発揮してくれます。体が変わると人生も変わります!

 銀座ナチュラタイム 総院長
渡邊佳子さん


新聞をゆっくり読む時間を確保する。
静かに文を読むのは至福のとき。

 カッシーナ・イクスシー 広報
夏目康子さん


アシュタンガヨガの
太陽礼拝のポーズで
体を目覚めさせる。
一日の始まりをポジティブにスタートできる
精神的なメリットがあります。

 YOKO D'OR デザイナー
川崎瑶子さん


朝晩、高麗人参の実と冬虫夏草の漢方サプリメントを摂るのと、就寝前に必ず子供と一緒に本を読むこと。この2つは毎日欠かさず3年ほど続けていますが、体力も気力も増進して、何事もポジティブに考えられるようになったし、気持ちのゆとりが持てるようになった気がします。

 FEMMEマネージメントプロデューサー
代表
尾留川裕子さん

毎朝、通勤時にその日の治療内容や
施術のシミュレーションを行う。
あらゆる場面を想定することで、
どんなことに対しても適切に
対応できるようになった。

 あおいクリニック 院長
中野あおいさん

朝と夜、自分に暗示をかける。どんなに気分が落ち込んでいても、朝起きたときには「起きられて幸せ」と無理矢理思うこと。眠る前は、いつも同じ曲をかけて、一日が静かに無事に終わるように願っています。5年ほど前からやっていますが、精神的に安定してきたように思います。

 サロン・ド・スウィン 代表
田中由佳さん

