



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

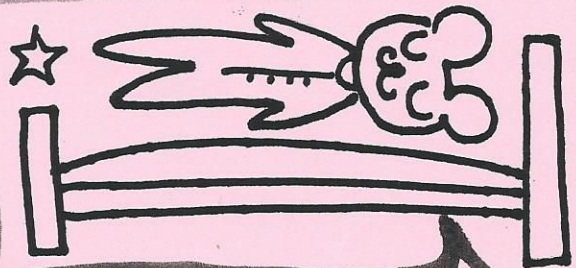
脳と身体の基本となる栄養源である**食事**を  
意識的に**バランスよく過不足なく**摂取しよう☆



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♡



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♡

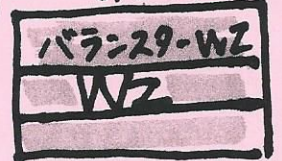
東北では**蒺藜会**というものが有り、春のお花見のように、旨いお鍋をみんなで楽しむんですよ。



## ホタテジュ サプリメント



眼の前に袋  
次の日の朝、  
身体の軽さにおどろきます!!



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



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。

