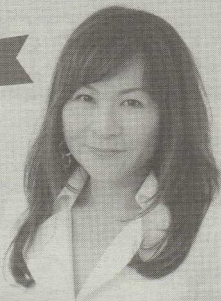


「酷使した目は温め、
まぶたを洗浄して清潔に」



「夜はまず照明を消し
お休みモードに」

「心の支えは40代で
始めたダイビング」



「食後4時間は寝ない
ための夜型生活」

今日から始めよう

すべては美と健康のために！ 女医8人が 実践している 朝活&夜活

医療の最先端で、日々、女性たちの美と健康をけん引する8人の女医は、いずれも劣らぬ美人ぞろい。それは医師ならではの知識と実践のたまものだった！彼女たちの生活習慣を徹底取材してわかったのは、どんなに忙しい日でも、朝と夜に必ずほんの少し時間を割いて自分の美と健康のために行っているルールがあったこと。これならできる！

「還暦過ぎても人前で
セクシーに踊る」



「猫背を直して
顔のリフトアップ」



「腸内環境の美化で
肌荒れ、風邪を防ぐ」



「夜の晩酌を楽しみに
〇〇すべき」は朝で完結」

