

2006年9月27日 カラット 11月増刊号



国民女子の「白」の習慣7

- ① よく目を覚まし寝起きが
スッキリ。12月17日、18日、19日
に「寝起き」が「スッキリ」
- ② 朝ごはんをしっかりと食べる
12月17日、18日、19日に「朝ごはん」
が「しっかりと食べる」
- ③ 好きなお風呂に入る
12月17日、18日、19日に「お風呂」
が「好きなお風呂に入る」
- ④ 寝る前に読書をする
12月17日、18日、19日に「読書」
が「寝る前に読書をする」
- ⑤ 寝る前にストレッチをする
12月17日、18日、19日に「ストレッチ」
が「寝る前にストレッチをする」
- ⑥ 寝る前に歯磨きをする
12月17日、18日、19日に「歯磨き」
が「寝る前に歯磨きをする」
- ⑦ 寝る前にテレビを見る
12月17日、18日、19日に「テレビ」
が「寝る前にテレビを見る」

「朝ごはんをしっかりと食べる」は、国民女子の習慣の一つです。朝ごはんをしっかりと食べることで、一日のエネルギーをしっかりと取り入れることができます。朝ごはんをしっかりと食べることで、一日のエネルギーをしっかりと取り入れることができます。

国民女子の「白」の習慣3つ

- ① チームワークを大事にできる
- ② 自分らしくいられる
- ③ 笑顔で過ごせる

国民女子の「白」の習慣7

国民女子の「白」の習慣7は、国民女子の習慣の一つです。国民女子の「白」の習慣7は、国民女子の習慣の一つです。

国民女子の「白」の習慣7は、国民女子の習慣の一つです。国民女子の「白」の習慣7は、国民女子の習慣の一つです。

国民女子の「白」の習慣7は、国民女子の習慣の一つです。国民女子の「白」の習慣7は、国民女子の習慣の一つです。

国民女子の「白」の習慣7は、国民女子の習慣の一つです。国民女子の「白」の習慣7は、国民女子の習慣の一つです。



鶴岡秀子さん

鶴岡秀子さんは、国民女子の「白」の習慣7を実践している方です。国民女子の「白」の習慣7は、国民女子の習慣の一つです。

国民女子の「白」の習慣7

国民女子の「白」の習慣7は、国民女子の習慣の一つです。国民女子の「白」の習慣7は、国民女子の習慣の一つです。

国民女子の「白」の習慣7は、国民女子の習慣の一つです。国民女子の「白」の習慣7は、国民女子の習慣の一つです。