

自分磨き、リフレッシュ、女カアップ…etc.

我が子が目を覚ますまでに、したいこと、が全部できちゃう!

Mama's Happy Hour

朝時間でバラ色ママライフ

朝、子どもが起きる前の時間は、ママのハッピーアワーです。丁寧にお肌のお手入れをしたり、趣味や勉強といった自分磨きに没頭したり。ちょびぴりがんばって早起きするだけで、子どもに寂しい思いをさせることなく、自分のために充実した時間が使えます。今回はそんな「朝時間」を活用しているママに密着。そのテクニクや効果をご紹介します。

Photographer: Takashi Omi / Designer: Takashi Yamada / Hair: Hiroyuki / Makeup: Chiaki Niimi / Editor: Chiharu Nakagawa

“ 時間を自分に使っている充実感が
セロトニンの分泌を促し、
ハッピーオーラ全開に ”

(片桐衣理さん)

“ 人のためではない、
自分を慈しむ余裕が肌を
ドラマティックに、
美しくさせています ”

医学的にも美容的にも、朝時間はこんなに素晴らしい!



早起きを習慣化すると、起床中に成長ホルモンが分泌されやすくなります。さらに肌が若返る、腸の動きがよくなる、脳の働きが活発化し、集中力がアップするなど、さまざまなメリットが生まれます。毎朝よく目を覚ますために、朝時間はいくらでも大切!
監修・衣理クリニック院長
片桐衣理さん
美容皮膚科医、内科医。また女性としての立場からも、女性の美と前向きな生き方を応援している。www.ai-clinic.com/