

光こ気になってた!  
年末年始の  
美しい過ごし方

# 一日一善! 忘年会シーズン、冬休みダイエット

## HOW TO USE

### このカレンダーの見方

- 一日1項目、どれかを必ず実行すること
- 毎日続けてもよし、1日でやめてもOK
- マークの生理期間は、自分の周期に置き換えて考える
- 忘年会のある日は、カレンダーのマークをチェック
- クリスマス前の1週間は、駆け込みでハードに頑張る

## TEACHERS

### ダイエットを 監視してくれた方

表理クリニック 養老院 院長  
片桐衣理 先生

日本大学卒業、日本医科大学大学院  
日本栄養学大学院の専攻員、クリニックの  
ダイエット外来医。漢方から  
検査が行われるほどの実績を持つ。

表理クリニック 養老院 院長  
片桐衣理 先生

表理クリニック 養老院 院長  
片桐衣理 先生

表理クリニック 養老院 院長  
片桐衣理 先生

表理クリニック 養老院 院長  
片桐衣理 先生

表理クリニック 養老院 院長  
片桐衣理 先生

表理クリニック 養老院 院長  
片桐衣理 先生

表理クリニック 養老院 院長  
片桐衣理 先生

表理クリニック 養老院 院長  
片桐衣理 先生

表理クリニック 養老院 院長  
片桐衣理 先生

表理クリニック 養老院 院長  
片桐衣理 先生

表理クリニック 養老院 院長  
片桐衣理 先生

表理クリニック 養老院 院長  
片桐衣理 先生

表理クリニック 養老院 院長  
片桐衣理 先生

表理クリニック 養老院 院長  
片桐衣理 先生

表理クリニック 養老院 院長  
片桐衣理 先生

表理クリニック 養老院 院長  
片桐衣理 先生

SUNDAY	MONDAY	TUESDAY
<p><b>1</b> 必ずおこなう お茶や水に塩を少し加える</p> <p>11:00~ 聖霊院参拝</p>	<p><b>2</b> 有名スポーツ選手も実践 一日10回のごしこ踏み</p> <p>19:00~ 料理教室へ</p>	<p><b>3</b> 片桐先生監修 お茶や水に塩を少し加える</p>
<p><b>8</b> 片桐先生監修 お茶や水に塩を少し加える</p> 	<p><b>9</b> 片桐先生監修 お茶や水に塩を少し加える</p> 	<p><b>10</b> 片桐先生監修 お茶や水に塩を少し加える</p> 
<p><b>15</b> 片桐先生監修 お茶や水に塩を少し加える</p> 	<p><b>16</b> 食後のお茶は ジャスミンティーで 脂肪溶解</p> <p>19:00~ 料理教室へ</p>	<p><b>17</b> 食べ過ぎちゃったら 18時間以内が勝負</p> 
<p><b>22</b> 片桐先生監修 お茶や水に塩を少し加える</p> 	<p><b>23</b> 最終兵器 クリニックサブリで 食欲抑制&amp;カロリーカット</p> 	<p><b>24</b> 片桐先生監修 お茶や水に塩を少し加える</p> 
<p><b>29</b> 片桐先生監修 お茶や水に塩を少し加える</p> 	<p><b>30</b> 片桐先生監修 お茶や水に塩を少し加える</p> 	<p><b>31</b> 寝る前に大さじ1杯の 蜂蜜で成長ホルモン分泌</p> <p>23:00 神社参合</p>

House Cleaning

How to Drink

Better Fortune

Photogenicity

Beauty Pot Recipes

Winter Diet

