



てご

み無

て。沙

ま汰

たの

良人

いに

ご連

縁絡

にを

取

つ

に

な

る

変悪

わ習

れ慣

るを

か絶

もっ

て

4

なら

合 族

すと

るの

機時

会 間

をが

持 大

つ切

て。家

族

で







6月生れ

好つ

感も

度の

& 分

人け

気隔

ッな

プい

!態

度

ア

て

必 迷

ずっ

ヒた

ンら

が心

見に

つ戻

かっ

て

24

て。

初

や身

靴の

下冷

がえ

ラに

意。

水

色

の

<

て

丸

ツ 注

て大

み勢

ての

上中

手で

くは

立聞

ちき

回役

れに

る。回

つ

忘良

れい

ずア

きア

留が

め浮

てか

び

そ

に

書

年

を果

分が

析出

しな

てか

再っ

挑た

戦こ

لح

ネ怒

ジリ

メっ

ンぽ

トい

は、

で

自

分

改ア

革ン

をガ

マ

月 標今 お を年 ツ 餅キ 立は てい てつ 旦 みも の 雑 IJ 煮 大 白 き

め

の

B

立な血, t かり、巡 う軽にす下プし 習く済れのし 慣スみばおま トレ のます。 肌の潤 肌湯す。 をト さ つレ ら けッ 潤ゆ いつ

止にるチ湯もる4謝浸入● に良とを上逃よOがか浴入 行りさう度アりは浴 なにずに以ッまシ ワ ゙゜で 血済 行ま がさ 良ず くに

な湯 ح 浸 り船 代に か

時のタのはかり、おり、おり、おり、

計下才

球

のル

眼を辺の

回

IJ

O U

周目

筋に

の

お

湯

ぬ

5

、タ

です

で動反をあし固オ湯マしス

間ん代こ間デる睡

を3謝ののン時眠睡

取時ア時間タ間中眠

だプに指ムがは

ま

けにぐし

で繋っ

なげす

らり

れと

ま眠

する

で、

さ

分

な

睡も

眠ち

時ろ

ッ間をイ帯には

呼

ħ

っぱまホ

入美ン

眠肌が

かの分

らゴ泌

3 | さ

時ルれ

あ成

すル ゚ヿ゚モ

すか時上てまくル船スたマ すおコ め風ン で呂で で疲 タれ オた ル目 アを イ癒

DCでBAプ🔕 C A す あ ○ 思協す気自がこ ノ頼かな嬉 持己解れ リり?たし ち中りで や性 がに のい を心まあ りの いな 嬉噂 出的す し話 のな いる 。な さな いが ない た 噂話と い人 D B いが 優好 の 人を 本 嫌 し感 が嫌 はて いが 嫌い 当 い どき 持 いま で に ま です T 嫌 んす す い な な が 内 タ 容

る肌す冬

゜は

じ割

良

が

起こ

IJ

ゃ 4

7

で

冬フ

予

い 防

にわれて

後

乾や

を燥洗

冬

せ

ヮ゚゙

ケ肌

せまののので

るよう。 四にない、季節で

原

の荒

でれ

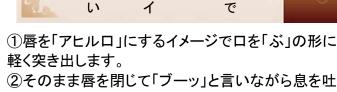
①唇を「アヒルロ」にするイメージで口を「ぶ」の形に

き出し、上下の唇をブルブルと震わせます。

③10秒を5セット繰り返し、朝と夜に行ないましょう。

口まわりの筋肉(口輪筋)が衰えて口角が下がって くると、なかなか難しいリップロール。口輪筋の衰え は顔のたるみにも影響してきます。口元の緊張を取 るトレーニングでスッキリした

フェイスラインと魅力的なピンク色 力が入っていると唇は 震えないのでリラックス して行なってくださいね。



貴女も今日から始めてみませんか?

●魅力的なふっくらした唇は女性の憧れでよね。 年齢を重ねて口周りの筋肉が硬くなってくると、口 角が下がり、唇が内側に巻き込まれて薄くなったり、の唇を目指しましょう♪ 血色が悪くなったりと唇にも老化が見られます。 この口元の緊張を取るのに効果的なのが、ボイスト レーニングの定番でもある「リップロール」です。 そのやり方を説明しますね。

【リップロールでふっくら可愛い唇に♪】

を ほてた 貴女も今日から始めてみませんか? |月|日~||十|日 巻半