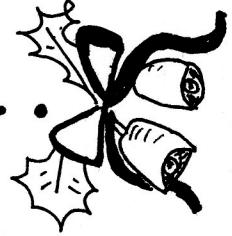


クリスマスの美と健^{セイ}康^{カウ}は
 メリーサンタ^{セイ}
 おはなし^{セイ}
 ちから^{セイ}
 は?


不覚にも風邪を引いてしまい、とにかく寝続けました。「睡眠」これを一番に考えていました！そして栄養バランスに気を付けて、お肉だってタフ。朝食は「明日の自分」と食割りますからね♪寝る前は梅酒のお湯割りを飲んで、快眠です！

エステティックバスにて通常通り筋力UPのお手本にはなります。筋力アップには「お水」をよく飲むこと。1日1.5㍑以上は飲んでます。
 細胞活性化～^{セイカク}

冬といえば温かい飲み物^{ヒヤウ}
 私は(さう)紅茶が大好きです。体からぽかぽか^{温ま}ります！女性に似合^{マッチ}い食^エみ物^ル。ソーラー^{ソーラー}はいいわ～！

が、どうせやるんなら販売^{ハンドル} HIPPO。
 三度の食事と運動バランスを保つことがモード。
 “食べた分だけ消費する”のが長寿^{ロング}寿^{シテ}。
 主食は玄米食がオススメです。

2008-08-05
 64

Merry Christmas