Hanako 9

2024年7月26日発売　9月号　No.1235

September 2024
No.1235

101人の朝食ダイアリー

-朝の習慣が新しい私をつくる-

朝を心地よく過ごせる人は、毎日を幸せに暮らせる人。ポジティブな感情を引き出す朝活の効能は、仕事や趣味、そして良好な人間関係づくりまで広がります。とはいえ、朝が苦手な人も多いもの。「早起きしたい！」と思わせるのは、やっぱりおいしい朝食です。いつもより少しだけ早く家を出て街で食べる朝食、旅先で食べる”地のもの”の朝ごはん、自分の体調に合わせて作る私だけの朝食レシピ……。ココロとカラダを目覚めさせる、101人のおいしい朝食スタイルとともに、早起き習慣を身につける効能を学びます。

- **さぁ、朝ご飯を食べに街に出よう！**
- **朝、香りで目覚める**
- **京都で朝食を**
- **カラダにいい朝食を真剣に考えてみた**
- **テイクアウトコーヒーを考える**
- **朝粥と白湯**

and more…

※特集内容は、予告なく変更される可能性がございます。

［ twitter ］ Hanako_magazine

［ Instagram ］ hanako_magazine

［ Facebook ］ hanakomagazine

マガジンハウス　ビジネスプロデュース部
☎03（3545）7100　ch@magazine.co.jp
広告専用ウェブサーバー　http://ad-mag.jp
Hanako担当　小坂／梶谷／安池