

Nº.8

My favorite things



たんぱく質と食物繊維が豊富。コーヒーやシリアルに。有機バリスターオーツミルク 1L ¥800／マイナーフィギュアーズ（ビーブルバイ コスメキッチン）



子どものおもちゃにも使える安全でかわいい除菌ミストはバッグの中に常備。除菌ミストスプレー 365日 100ml ¥780／ママベビー（ザ トップランド）



ストレス度数など、自己理解するためにこの腕時計を付けてチェックしてます。vivomart® 4 Gray Rose Gold レギュラー ¥16,482／GARMIN



お湯で溶かすだけでOKな栄養たっぷりのほっこりスープは忙しいときのマスト。うんと健康あわたまオニオンスープ5食入り ¥735（税込）／コスモス食品



本島彩帆里さんプロデュースの商品は気軽に使えて高機能！光電子® 繊維で体を優しく温めてくれる。かかとソックス ¥2,980／eume（エベリスト）



野菜やたんぱく質を効率よく摂取できます。オーガニック スーパーグリーンズ＆プロテイン ¥4,500／サンフード スーパーフーズ（コスメキッチン）

Nº.7

My favorite things



1_K9はジャングルの花から作られたエッセンス。意志の力がパワーアップし、目的達成のサポートをしてくれます。RQ7はチェリープラムやクレマチスのフラワーエッセンスで、恐れやストレスなどで消耗しきっているときに使うレスキューレメディ。一緒に摂ると効果アップ。PHIエッセンス RQ7、K9各15ml ¥3,300／ネイチャーワールド 2_クセがまったくなくとにかくおいしいイチゴ味。MCTオイルとのブレンドなので腸内環境にも◎。CBD OIL ストロベリー 10ml 1000mg ¥13,900（税込）／カンナプレッソ ジャパン 3_塩素系成分やアルコール不使用ながら、除菌抗菌を可能にしたマルチスプレー。無香料なのも使いやすいです。キレイウォーター 無香料 300ml ¥1,600／たかくら新産業 4_日本のパワーあふれる地から届けられた聖地のエッセンス。外出時に腰回りからボトム、足元に吹きかけています。Blessings of Gaia Spray 淡路島 50ml ¥3,150／コスメキッチン 5_温活、菌活、湿活で人気の酵素風呂屋「nifu」のホーム用入浴剤。風邪の引き始めにも効果抜群。発酵温浴nifu at home「酒粕入浴」 ¥1,800／発酵温浴nifu

be in good condition The Things



Yuka Inami

稲見悠夏

HONEY副編集長

「HONEY beauty」編集長を兼任していて、美容、コスメに関する知識は豊富。最近ではイラストレーターとしても活躍中とのウワサ。

My favorite things

忙しい合間に摂取したり、
ながら美容ならお任せ

牛乳がわりに飲めるオーツミルクやお湯を注ぐだけのオニオンスープなどは栄養バランスも良く、仕事の合間や忙しい朝にささと摂取できて便利。身につけるだけのアイテムもストレスフリーで、どちらも長く続けられるから結果、効果的だと思います。



name : Hiroe Arima

有馬広恵

title : PR PLANNER

profile : ビューティウェルネスに特化したアタッチドプレス、PRアドバイザー。また心の免疫力に効くスピリチュアル方面にも造詣が深い。

My favorite things

心の免疫力アップには
スピリチュアル系を

コロナ禍における恐れや不安は不穏なものを引き寄せ、病気になりやすくなるそうです。スピリチュアル的な考え方ですが、今はしっかりグラウンディングすることが大事。地に足をつけて地球のエネルギーを感じて恐れを手放し、平和な世界をイメージしてみてください。