

いろいろなハーブティを試すのも楽しみのひとつ。それぞれメッセージが込められたブレンド

紅茶をより好きになったきっかけは、美味しさにうっとりしたマリアージュフレール

コーヒーを飲みたいけれど柔らかい味がいい、そんなときに



HARI TEA / Mystery of Desire
チョコ&チリ 1280円/ブレマ



マリアージュフレール マルコ ポーロ
モスリンコットンティーバッグ TB918
¥2900/マリアージュフレールジャボン



霧島研究所オリジナル たんぽぽ珈琲/私物

体がリラックスしているときは紅茶やハーブティーを飲んだりして、自分が本当に求めているものを体に入れると、心も落ち着き満足感もあります。また「きちんと選んだ」と思えば、その時間に取り組んでいることも、自然と丁寧にするようになるのです。

一日数回の飲み物タイムは、何気ないように見えて、実は習慣をつくっている時間です。この時間に、「今求めているものを選ぶ」ことをすれば、体にとっても良い時間になります。

何より、そのほうが最高に美味しいのです！

コーラや栄養ドリンクを多く飲んでいながら、本当に飲みたいか？ を問いかけてください。ハーブティーや白湯やコーン茶など、美味しい飲み物はたくさんあります。

紅茶がいちばん好き。贈り物で頂いた大切なお茶です

コーヒーはドリップして極上の一杯を楽しみます



Au nom de la rose
The Noir Earl Grey
Fleurs Rose / 私物



NOZY COFFEE
Costa Rica EL
ROSARIO / 私物

「いつも常温で飲むこと」「朝はグリーンスムージーがいい」など美容に良いといわれる飲み物習慣はいくつかありますが、これも無理をするとは長続きしません。

私がおすすめしたいのは、飲み物を選ぶタイミングごとに、「本当に今飲みたいもの！」を妥協せずに選ぶこと。

大げさに聞こえますが、今はコーヒーだと強いか、というときに眠いから飲んでおこうと思っただけだとすると、いつの間にかコーヒーばかり飲んでしまう習慣がついてしまいます。

飲み物を一回一回真剣に選ぶことが、
美しさの習慣をつくる