

# 日常生活編



さわやかな目覚め



早朝ランニングで脳に酸素を！



流した汗をシャワーでさっぱり！



朝食は酵素たっぷりのフルーツを！



奥さんの作った朝食で息子とのコミュニケーション



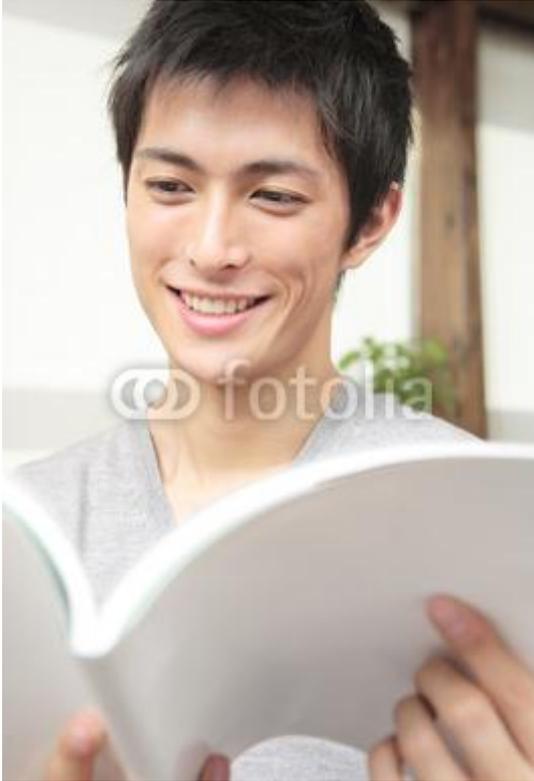
オフィスでは、午前中は集中して重要な仕事を行う。



ランチも野菜が中心！



午後は、カフェでまったり。



カフェでは、読みたい本を読む。



午後の仕事は、人と会ったりセミナーに参加したり。



本業の、マッサージ・リハビリも現場を忘れない程度に。



さあ、今日の夕飯はなんだろうな〜と期待しながらの帰宅。



もちろん、玄関を開けたら完璧に掃除されたリビング。



夕食は、赤ワインとお肉など



夕食後は、家族団らんタイム



寝る前の息子とお風呂タイム



完璧にメイキングされたベッドで快適な睡眠。

# 週末・休日編



海が見えるホテルで、フレッシュジュース



月に2本は映画鑑賞も。



春・夏は野球観戦も。



晴れた、日曜日は公園でリフレッシュ