

ココロとカラダが軽やかにラクになる、メンタル・マインド・スピリットのととのえ方。

ベジィ  
VOL. 88

veggie

楽しむヘルシースタイル



# メンタルケア

Mental Health



世界的ベストセラー  
「スマホ」著者、  
精神科医  
アンデシュ・ハンセン氏  
独りインタビュー

SERENDIP  
TRAVEL



心の平穏を探しに

注目のフェムフード  
ホリスティックフェムケア

---

---

---

[webmaster@sanri.co.jp](mailto:webmaster@sanri.co.jp)

---

---