

日経WOMAN

6月号(2013年5月7日発売 表紙: 綾瀬はるか 予定) 編集内容案

《巻頭特集》 40p

真似したくなる朝の活用法が、きっと見つかる!

働く女性 900 人の

「朝のすごし方」大公開♪

初夏の訪れとともに、朝早起きをしたくなるこの時期。朝時間を他の人がどのように過ごしているのか、どうしたら上手に活用できるのか、読者のリアルな朝のすごし方を公開。

【みんなのリアル朝時間】

- * 早起きで人生が変えられる5つの根拠
- * 3時起きから9時起きまで 起床時間でこんなに違う! 朝の過ごし方、十番勝負
- * 朝勉、朝ラン、朝ヨガ、朝活... 朝時間リア充女子の朝の過ごし方、大公開
- * 瞑想、読書から英会話まで! 「ひとり朝活」派、増えてます

【朝時間、もっと上手に使いたい!】

- * 効率120%アップ 朝にやるといい120のこと
- * 夜型女子必見! 絶対にガセツしない朝型生活の始め方
- * 起きるのがツライ、会議が憂鬱、外が雨... つらい朝の乗り越え方
- * 爽快な朝を迎えるために、やっていいことVSダメなこと
ほか

《第2特集》 24p

心のモヤモヤも頭のゴチャゴチャも解消☆

書いてスッキリ! 「ノート術」

《第3特集》 18p

新しいニッポンは女子がつくる!

今注目のWOMAN世代の25人

《小特集》

スマホでもデジカメでも、これで写真上手!

かわいく撮るテク、写るテク

★特別付録 24p★

10日間で心スッキリ&美しい文字も手に入る!

心を整える 美文字練習帳