

こんな生活リズムになっていませんか？



生活リズムを立て直すには



1. まずは早起きから始めよう

早寝早起きのリズムを確立するには、つらくてもまずは早起きから始めましょう。朝の太陽の光をあびれば、眠けもすっきりしますよ。



2. 朝ごはんを欠かさず食べよう

朝ごはんは、一日を元気にスタートさせる大切なエネルギー源です。朝ごはんを食べれば、脳も体もしっかり目覚めてきます。



3. 昼間は元気に体を動かそう

昼間の運動量が少ないと、夜になってもなかなか眠くならないものです。元気に体を動かすことが、夜ふかしせずぐっすり眠れる秘訣です。