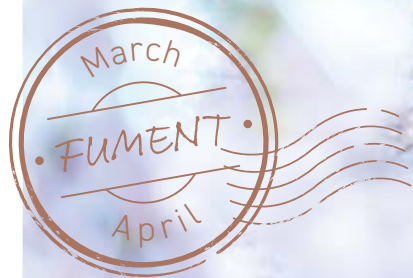


出会いと始まりの季節。せっかくなら、
気持ちよく過ごしませんか？



／ それ、不調の原因かも？間違い習慣3選 ／

新生活を忙しく過ごしていると、ついついこんな習慣やっていませんか？
ちょっとしたことで改善されるかもしれませんので、不調の原因を見つけてみましょう！

間違いかも？その1

食事は手早く夕食

ゆっくり食事をする余裕がないと、
ついつい手早く済ませてしまいがち。
偏食が続くと、ストレスを
解消するホルモンの元となるビタミンが不足してしまいます。
外食でも豚肉やレバー、ほうれん草を積極的に食べてみては？



間違いかも？その2

入浴せずにシャワー

入浴で体をしっかり温める事は、良質な睡眠に繋がります。
忙しくて湯船に浸かる時間なんてない！なんて人こそ15分お風呂に浸かってみてください。
翌日のパフォーマンスが変わるかもしれませんよ！



間違いかも？その3

寝る直前までスマホ

睡眠がうまく取れない人はスマホの見過ぎにも注意です。
寝る直前まで見ていると画面のブルーライトの影響で寝つきが悪くなり睡眠の質が下がります。
つい見てしまう人は、寝る1時間前にはスマホをOFF!



お風呂の15分。寝る前の1時間など、少しの意識で
気持ちのいい春を迎えましょう！

FUMENT



* F U - 0 6 3 *