

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

食事は手早く外食

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 *