

昼夜逆転している方は必見！

# 生活リズムを整える 朝のポイント 3選

# 起床時間を早める

どれだけ遅い時間に寝ても、  
起きる時間を一定にしましょう！  
早く眠るより、早く起きるを  
心がけてリズムを作ります♪

# 朝に日光を浴びる

朝に日光を浴びると、  
夜に眠くなるように『メラトニン』  
というホルモンが分泌されます。  
夜に寝て朝に起きるリズムが  
作られていきますよ！

# 朝ご飯を食べる

朝ご飯を食べると、  
体内時計がリセットされて  
1日の生活リズムが  
整っていきます✿

# まとめ

- 1.起床時間を早める
- 2.朝に日光を浴びる
- 3.朝ご飯を食べる

最後までご覧いただきありがとうございます

mentalfitは、復職・再就職を  
支援するリワーク施設です。  
再発予防に力を入れたプログラムを  
おこなっており、  
みなさまの「働き方」、「生き方」を  
サポートしています。

mentalfit

岸和田  
あまがさき  
新大阪

タップして他の投稿  
も見てみる



mentalfit.  
Re:work & life Support Center