

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