





睡眠と規則正しい生活で毎日リセットしないといけないやで

体内時計は24時間10分で刻まれて実際の時間とはズレが生じるんや



■ 軽い運動習慣を身につける



■ 目覚めたらカーテンを開けて日光を浴びる



■ 寝る前はスマホ・パソコン・テレビゲームを避ける



■ 栄養バランスのとれた朝ごはんを食べる



体内時計を整えるにはポイントがあるんやで

将来サッカー選手になりたいなら今から生活リズムを整えていかんとな



1週間後

