

13

「早起き」にはメリットがいっぱい

早起きをして朝ごはんを食べることで生活リズムや自律神経が整い、日中の生産性が高まったり、うつ病の予防などに効果があるとされています。早寝・早起き・朝ごはんにチャレンジしてみませんか？

