

早寝早起き朝ごはんは大切



みなさんは知っていますか？

学校で成績の良い人やスポーツで活躍している人は早寝早起き朝ごはんを実践してること🌟

『早寝早起き朝ごはん』を実行していけば勉強やスポーツなどで自分の力を最大限に発揮できます🌟



▶夜ブルーライトを浴びると体内時計が遅れ早起きしづらい原因に！

ブルーライトは、朝は目覚めを助けます🌞
夜に浴びすぎると、脳が昼間だと勘違いして眠りにくくなることがあります。



朝ごはんを食べよう！

Step

1

まずは一口でも！朝食習慣をつけましょう

ステップアップ！



Step

2

プラス1品にチャレンジ！

ステップアップ！！



Step

3

野菜・果物を追加

