

よい睡眠へのチェックシート

For athlete

- 日没以降はディスプレイ、強い光線を見ない。
- コーヒー、緑茶などは夕方以降には飲まない。
- 就寝 30 分前に軽いストレッチング、コアコンディショニングをする。
- 就寝 1 時間～2 時間に風呂に入る。
- 飲酒はしない。
- 朝トリプトファンを摂る。
- 朝日を浴びる。
- 朝食、昼食はしっかり食べる。
- 就寝 1 時間前に牛乳を飲む。

さあ、よい睡眠をとってライバルを引き離そう！

☆チェックがたくさんあるにもかかわらずよい睡眠が出来ない方は
ご相談ください。