

夜明けから夕暮れまで： 毎晩ぐっすり眠れるように なるための完全ガイド



より良い睡眠のために、ルーティンを最適化しましょう。

つきが悪い方でも、夜中に目が覚めてしまうことが多い方でも、「夜明けから夕暮れまで」は、しっかり休めて元気をチャージしてくれる眠りを実現するための究極のガイドです。これは、あなたが目覚めた瞬間から始まります。

Example

07:30

Start the day with a device free moment to yourself.
ここに自分のメモを追加できます。あなたの1日のどの時間にこれを行えますか？ 完了した場合は、このボックスをチェックしてください。

00:00

1日の始まりに、デジタルデトックスをする時間を持つ

.....

.....

.....

00:00

15分程度のストレッチを行う

.....

.....

.....

00:00

カフェイン入りの飲み物を飲んでもいい

.....

.....

.....

00:00

カフェイン入りの飲み物を飲むのをやめる

.....

.....

.....

00:00

タンパク質と炭水化物を含む朝食をとる (Eat)

.....

.....

.....

00:00

今日やるべきことのToDoリストを作る

.....

.....

.....

00:00

お昼休憩をいつとるか計画する

.....

.....

.....

00:00

ワークスペースから離れた場所でお昼休憩をとる

.....

.....

.....

00:00

仕事以外の生活について、同僚とお喋りする

.....

.....

.....

夜明けから夕暮れまで： 毎晩ぐっすり眠れるように なるための完全ガイド

