

眠りの質を良くするコツ ～睡眠ホルモン分泌 UP!～

朝

●朝食でトリプトファンを含むたんぱく質を摂る

セロトニン(幸せホルモン)の素を摂る



昼

●体を動かす

セロトニン(幸せホルモン)が分泌



夜

●カフェインの摂取と寝酒はしない



●光を控え、眠くなってから寝室へ

メラトニン(睡眠ホルモン)が分泌

