

HAIR GROWTH ROUTINE CHECKLIST

MORNING							
布団から出る前にバンザイの姿勢で背伸びをする。							
疲労感なく頭も体もすっきり起きれているか？							
うがいをして水を飲む（お勤めは水500ccにレモン果汁30cc）							
カーテンを開けるか外に出て朝日を浴びる&深呼吸							
頭皮用化粧水や育毛剤等つける。							
肩・首ストレッチをする。（新・育毛ルーティン）							
頭皮マッサージをする。							
育毛剤を使用後10分後にドライヤーをする（ヘアセット）							
PFCバランスが良い朝食（1口20回～30回よく噛む）							

EVENING							
PFCバランスが良い昼食（1口20回～30回よく噛む）							
1時間に1回ストレッチや崩れた姿勢をリセットする。							
定期的に深呼吸と背伸びやストレッチをする。							
有酸素運動か筋トレをする。							
水500mlを何回かに分けてこまめに飲む							
適度に間食を入れて低血糖や糖新生を防ぐ。							
ベジファースト、カーボラストを意識する。（血糖値対策）							
コーヒー（カフェイン）は3時以降は飲まない。（睡眠対策）							

NIGHT	M	T	W	T	F	S	S
PFCバランスが良い夕食（1口20回～30回よく噛む）							
入浴前にコップ一杯200mlの水を飲む。							
夕食は就寝の2～3時間前に済ませる。（ドカ食いしない）							
就寝の1～2時間前に湯船につかり深部体温を上げる。							
頭皮用化粧水や育毛剤等を使う。							
肩・首ストレッチをする。（新・育毛ルーティン）							
頭皮マッサージをする。							
育毛剤を使用後10分後にドライヤーをする。							
就寝前30分は部屋の照明を薄暗くする。							
22時過ぎたらスマホはナイトモードに。（ブルーライト対策）							