

# ROUTINE CHECKLIST

MORNING	M	T	W	T	F	S	S
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（お勧めは水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（10分程）							
育毛剤等を使う。							
肩回し・首ストレッチをする。							
頭皮マッサージをする。							
エッセンス使用後10分～15分後にドライヤーをする。							
PFCバランスが良い朝食を摂る（1口20回～30回よく噛む）							

EVENING	M	T	W	T	F	S	S
PFCバランスが良いお昼食を摂る（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（姿勢チェック）							
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。							
カーボラストを意識する。							
コーヒー（カフェイン）は3時以降は飲まない。							

NIGHT	M	T	W	T	F	S	S
PFCバランスが良い夕食を摂る（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。							
就寝の1～2時間前に湯船につかり深部体温を上げる。							
育毛剤等を使う。							
肩回し・首ストレッチ・頭皮マッサージをする。							
エッセンス使用後10分～15分後にドライヤーをする。							
就寝前30分は照明を薄暗くして、なるべくスマホを見ない。							