



# 少しだけ早起きして 一日を好スタート！

前日の夜に無理して夜更かししたら、朝寝坊。飛び起きてあわただしくスタートする1日…  
こんなはじまり方では、心にも身体にも理想的な状態とはいえません。

ストレスのたまる毎日も、朝の1時間を上手く活用することで、ぐっと楽しく充実したものになるかもしれません。



いつもより少しだけ早起したら、まずはカーテンを開け、寝室に太陽の光をいっぱい取り込みましょう。

早起きのメリットは、「身体に良い」ことだけではありません。朝は夜と違って部屋の電気をつけずに過ごせるので、電気代の節約にも。また、喫茶店のモーニングセットなど、朝ならではの“おトクな価格”で楽しめるものもたくさんあるので、身近なところで探してみるのもいいですね。

朝の時間を上手に使って、1日のはじまりにアクセントを加えてみてはいかがでしょうか？

## スッキリ目覚めるには・・

スッキリ目覚めるコツは、光を上手く使うこと。徐々に明るくなっていく光で目覚めるほうが、目覚まし時計の音で急に起こされるよりスムーズでストレスがありません。熱いシャワーで体温と血圧を上げたり、身体の中から温めて体温を上げられる、スープなどの朝食を摂るのもおすすめです。

## 朝の一時間で休日も有意義に・・

少し早く起きて、朝の時間を有意義に活用することで、生活に潤いが生まれてきます。出勤前の準備も余裕をもって早めのできるので、気分的に仕事もスムーズにスタートできるのでは？

最近では、朝の時間を自分磨きに使う人も増えています。英会話スクールの早朝クラスをはじめ、スキルアップや趣味、仲間との出会いなど、今までやりたかったことをスタートするにも、朝は可能性がいっぱいです。

これまで休日にこなしていたことを平日の朝に済ませることで、休日をより有意義に過ごすこともできます。

## 寒い冬の朝でも・・

だんだん寒くなってくると、朝起きるのも辛くなってきます。けれど、LaLa の家なら目覚めたときから心地よいあたたかさで、スッキリ目覚められます。寒い冬も LaLa の家で早起きして、心身ともに健康に過ごしてみませんか。