

ワタシ的

人生のQOLが 劇的に上がる方法

それはズバリ
朝活
です！

最初は週1回から始めて、
慣れたら週3回に増やします。



私の場合

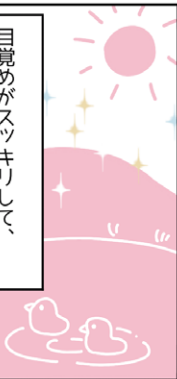
まずは週1回、
5分から始めました。

やったことは
体操です。



腕を伸ばしたり首を回したり
ストレッチも入れていました。

目覚めがスツキリして、
何より朝活をやった自分への
自己肯定感が
グッと上がりました。





自分への評価が
高い状態で1日を始めると
気分良く家事や仕事に取り組めて
効率もアップ!!



簡単な体操から
取り組めば
運動の習慣もついて
目標達成も
夢ではなくります。



いきなりランニングは
ハードルが高くて



それに、
ダイエットしたい人も

そして、
私が一番
楽しみなのは

澄んだ空の朝日…

早朝の運動…



の、後の
ご飯が美味しいっ!!



みなさんも是非
気軽に挑戦
してみてくださいね!!

