夜のルーティン表

|  |
| --- |
| 目標　快眠のために続けること |

|  |  |
| --- | --- |
| 18：30 | 夕飯　分食1／2　ガッツリ |
| 19：30 | 夕飯　分食２／2　サラダ・スープ |
| 21：00 | ストレッチ |
| 21：30 | 38度で入浴 |
| 22：00 | スマホ・PC・テレビ禁止 |
| 22：30 | 就寝準備 |
| 23：00 | 就寝 |
|  |  |
|  |  |
|  |  |