

3日間の生活を振り返ってみましょう。食事の内容、運動、睡眠時間などで気になる  
ところや改善したいところがありましたか？

この小冊子を読んで、こうありたいと思う生活リズムを書き出して、できることから  
始めましょう。また気になることがあれば、会社や大学の健康管理担当、医師などの  
専門家に相談しましょう。

## こうありたいと思う生活リズム

|     |         |
|-----|---------|
| 6時  | 朝食      |
| 9時  |         |
| 12時 |         |
| 15時 | 昼食      |
| 18時 |         |
| 21時 |         |
| 0時  | 夕食      |
| 3時  |         |
|     |         |
|     | 間食      |
|     | お酒      |
|     | 運動内容と時間 |
|     | 睡眠      |