

## 朝活のすすめ



8月早朝、静寂のなかで執筆しています。

4時に起きて好きなことをするのが日課、ジムトレ、ウォーキング、ドライブなど

健康経営には先ず自分自身が良い状態になることも大切です。そこで皆さんへ朝活の素晴らしさを伝えようと思います。

### 若い頃は夜型でした

休日前は深酒することが多く、浅い睡眠でなかなか起きれず。TVやゲームも常にやっている生活。毎食、満腹にならないと気が済まない  
ので肥満体形。当然不具合発生です。突発性難聴や硬膜下血腫（脳内出血）・・・「このままだと、命に関わるのでは」と考え

### ゆる〜い目標をたてました

- ① ちょっと痩せよう
- ② 生きている証を残そう

### どんなことをしたのか

- ① トレーニングジムにとりあえず入ってみた

ゆる〜く始めた筋トレ、1週間で体つきの変化に気づき、更にウェイト強化で1年後に13kgダウン  
自慢したい体型になったので少し目立ってみよう

- ② 芸能事務所に入って休日はドラマや映画のロケへ、早朝集合なので自然に朝方へシフト

（注：ボランティア扱いで副業ではないです。40本以上参加、エキストラですが演技やセリフもあります）



⇒⇒⇒ [詳細はInstagramフォローで](#)

現在は、平日も朝早く起きるようになり、心身ともに充実、自分自身ブライツ1（ワン）です。

朝は脳が活性化しています。前日までの記憶が整理されフレッシュな状態になっているので、同じことをするにしても夕方の疲れきった  
脳と比べればはるかに高いパフォーマンスを発揮します。これは実体験に基づき強く感じます。

でも、（たまに起きられない日もあって・・・その日は体と相談です）

（感想お待ちしております）

UBR千葉事業所\_品質管理G

**朝活、先ずは休日から取り入れることをおすすめします。かならず何かが好転します。**

笠本 晋嘉