

企業も気づきだしている

朝食の大切さ

～あなたは食べずに出かけるの？～

朝ごはんを食べずに就活をしているそのあなた！！

いつまで朝ごはんを食べずに過ごすつもりですか？

最近では、社員の健康増進、生産性の向上のために会社で朝ごはんを準備している企業さえあります。

それぐらい仕事をするうえで「朝のエネルギー補給」は大切なのです。



- ・メリット1 脳へのエネルギー補給
- ・メリット2 腸への刺激で排便促進
- ・メリット3 生活リズムが整う

しかし残念なことにすべての企業が朝ごはんを準備してくれるわけではありません。

自分で気づいて今こそ変わるときです！

材料をいろいろ買って作るのはハードルが高い人は、まずおにぎりやパンなど買ってすぐ食べられるものを準備してみても、いかがですか？

あなたの気持ちが変われば、朝ごはんを始める方法はたくさんあります。

