休日の寝だめは超危険！社会的時差ぼけはこんなに怖い

休日の「寝だめ」　心と身体を休めているつもりのこの習慣が、
実は生活習慣病や心疾患を引き起こす。
海外に行かずとも陥る**「社会的時差ぼけ」**には恐ろしい健康リスクが隠されていた。

多忙なウィークデイを送っていれば、週末くらいのんびり過ごしたいもの。
しかしその過ごし方のギャップが大きければ大きいほど
休み明けの月曜日は調子が上がらない、身体もだるい、集中力が維持できない。

平日と休日の睡眠サイクルが狂い、社会のリズムと自分の体のリズムに
誤差が生じている状態を
「社会的時差ぼけ」という。
例えるなら、日本にいるにも関わらず、身体だけはインドの時間を刻んでいるかのよう。

社会的時差ぼけを解消するにはどうしたら良いか

1　朝日を浴びる

2　朝食をしっかりとる

体内時計は３日目からリセットされるので、

この２つを１週間続けてみてください。

参考：ｍａｒｋ　理想の 24 時間より