お酒はほどほど

アルコールで
水分補給✕

二日酔い✕



- アルコールは尿の量を増やし
  体内の水分を排泄してしまう
- 水分をビール等で補給は✕

しっかり寝る

寝不足✕

徹夜✕



- 睡眠不足によって体のリズムが乱れる
- **体温調節機能がうまく働かなくなる**

バランス良く食べる

朝ごはん○



- 栄養バランスが偏ると体力低下
- **主食、主菜、副菜をそろえた食事**
- 炭水化物をエネルギーにかえるビタミンも積極的に摂取