

## 40代からの眠り美容 | 1週間改善プラン & セルフチェックリスト

### 実践！1週間美容睡眠プラン（例）

Day	改善テーマ	行動例	実践できた？
Day1	入浴習慣	就寝1時間前に38℃のお風呂で15分入浴	
Day2	ブルーライト対策	寝る30分前にスマホをオフ	
Day3	栄養補助	夜にビタミンC + たんぱく質を意識して摂取	
Day4	スキンケア強化	入浴後に保湿 + 美顔器を活用	
Day5	リラックス環境	アロマを寝室に取り入れる	
Day6	睡眠環境	枕やアイマスクで快適空間を作る	
Day7	振り返り	睡眠日誌をつけて肌の調子を記録	

### 毎日のセルフチェックリスト

チェック項目	実践できた？
起床・就寝時間を一定にできた	
就寝前に入浴してリラックスできた	
寝る前のスマホを控えられた	
スキンケアを丁寧に行った	
栄養（ビタミン・たんぱく質）を意識した	
アロマやアイマスクで快眠環境を整えた	
睡眠日誌をつけて肌の調子を確認した	