

ブルーライト

避けた方がいいの？



睡眠ホルモンの抑制や肌に影響が！？

不眠症の人は要注意！

寝る前のブルーライトは
睡眠ホルモんに
影響を与えます。

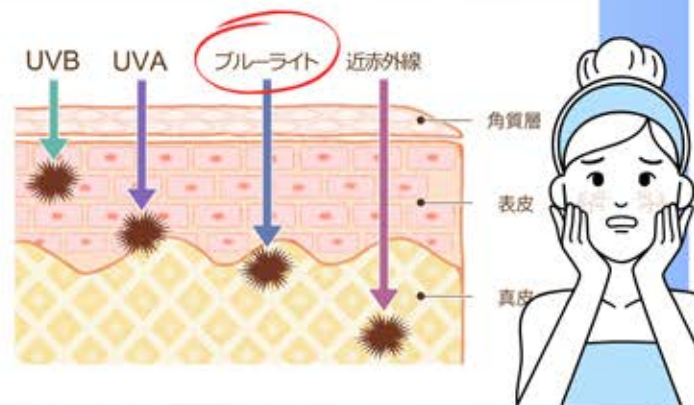


脳が昼だと勘違い
しちゃうよ



一日中PCスマホは
皮膚が刺激を受ける・・・

肌の奥深くまで浸透！？
肌のたるみ・しわの原因に



こんな対策がおすすめ！



寝る前はスマホから
離れてゆっくりと
自律神経が整う！



スマホは
ナイトシフト
夜間モードに

