



1 光目覚まし時計で光を浴びる

ピカッ



2 まぶたから光を取り入れ朝だよ!と脳へ信号を送る

朝だよ!



3 交感神経が優位な状態になる

交感神経



4 アドレナリンが分泌され、血圧、体温、血糖値が上がる

ムクリ



5 自然と目が覚める

スッキリ!















