

寝ている間に最大回復!

- 「太陽の光」をどれだけ浴びたかで**熟睡率が大きく変わる**
- 寝室のドアを開けると「酸素」が増え、ぐっすり寝やすい
- 睡眠の質を下げない「スマホ」「SNS」の見方
- 寝たほうが知識は残る! 脳内に「記憶スペース」ができる!
- 「眠りが続かない」人へ。脳が芯から休める部屋づくり
- なかなか寝ない子が眠たくなる「ホワイトノイズ」とは? ほか



超・熟睡術

脳スッキリ

疲労感ゼロ

記憶力↑

今の睡眠時間で



『熟睡者』

C・ベネディクト M・トゥーンベリエル
鈴木ファストアーベント理恵 訳 ■定価=1,760円(税込)

サンマーク出版 電子版もあります

ぐっすり眠れる本
5万部突破!