

眠れない有名人、続出!!! 睡眠の悩み急増中

テレワークによる運動不足で……

- ・眠りが浅い!
- ・眠りにつくまで時間がかかる!

疲れていても……

- ・頭が冴えて眠れない!

コロナ禍、不安、心配事が多くて……

- ・眠れない!



あなたは
5秒で
熟睡できる

You can sleep well in 5 seconds
医学博士 松原英多

その「眠り方」間違っていますか?

- ▶睡眠中枢を刺激する三つのカギ
 - ▶「八時間睡眠」には何の根拠もない
 - ▶不規則な生活にこそ威力を発揮する自在睡眠法
- より深く、さわやかな目覚めを生む秘訣!

15万部突破!
『人の名前が
出てこないときに読む本』
の著者が贈る!

<p>貴店印</p>	<p>ご注文数</p>	<p>あなたは 5秒で熟睡できる 新書判本体1000円 松原英多 著 ISBN : 978-4-8454-5064-0 KKロングセラーズ</p>
------------	-------------	--

併売推奨!! コロナ禍の運動不足で 認知症が進む!? 今売れている『マンガ 認知症』(ちくま新書)の横におすすめ!!!

<p>貴店印</p>	<p>ご注文数</p>	<p>健康長寿の医者が教える 人の名前が出てこなく なったときに読む本 松原英多 著 ISBN : 978-4-8454-5013-8 新書判本体1000円 15万部突破!!</p>
------------	-------------	---

KKロングセラーズ 営業部 TEL:03-3204-5161 mail@kklong.co.jp

FAX : 03-5273-7806