

Good Sleep, Good Life.

あなただけの 眠り方を 見つけませんか？

コレをすれば
今夜からぐっすり zzz...

- ・上手な二度寝を取り入れる
- ・寝るためにお酒に頼るのをやめる
- ・よく笑い、思いきり泣く etc...

101の快眠法を紹介

第1位
amazon ランキング
売れ筋ランキング
「睡眠」
(2022年7月27日調べ)
Amazon および Amazon.co.jp は、
Amazon.com, Inc. または
その関連会社の商標です。

『なぜ、あの人はよく眠れるのか』
元気な自分を取り戻す101の快眠メソッド

順天堂大学医学部教授 スリーピングマスター 定価:1760円(税込)
【著者】 小林弘幸 + 三輪田理恵 主婦と生活社

イラスト:梶谷牧子