

# 食後眠い人は すぐに読んでください

だるさ

肥満

ぽっこりお腹

老け顔

高血圧

脂質異常症

## 体にいいはずの健康習慣が 糖質疲労を招いている!?

『糖質疲労』山田 悟

004121-2001 サンマーク出版

午後の会議が  
眠すぎる

