

今の睡眠時間を変える必要はナシ!

今晚からぐっすり眠れる 睡眠本の超決定版!

健康長寿を実現する 究極の疲労回復法!

睡眠負債の実態と対策を
現役スタンフォード大学
教授が徹底解説!

『スタンフォード式 最高の睡眠』
西野精治 [著]

定価=本体 1500 円+税 **サンマーク出版**



テレビで大反響!
30万部突破!