

『NHKスペシャル
睡眠負債が危ない』
(6/18)

『主治医が見つかる診療所』
(テレビ東京・9/11)
など、テレビで大反響!

【この睡眠術で得られるすごい効果】

- ◆睡眠時間は今のままで、疲れがとれる
- ◆「朝起きれない!」がなくなる
- ◆免疫力が上がって、病気が遠ざかる
- ◆日中の「眠い」がなくなる

- 今、話題の「睡眠負債」、その実態と対策を徹底究明!
- 疲れがウソのようにとれる画期的な睡眠法を公開
- 日中に眠たくなならない鍵は「寝始め90分」にあった!
- 記憶力アップ! 寝ても忘れない眠り方とは?
- アスリートの身体能力が突然、飛躍したわけ
- 「肥満ホルモン」が出る睡眠、「やせホルモン」が出る睡眠

スタンフォード式 最高の睡眠

The Stanford Method for Ultimate Sound Sleep

スタンフォード大学医学部教授
スタンフォード大学睡眠生体リズム研究所所長

西野精治
Nishino Seiji



「世界最高」の呼び声高いスタンフォードの睡眠研究。

そのトップを務める世界的権威が明かす、
「究極の疲労回復」と
「最強の覚醒」をもたらす

超一流の眠り方。

世界最新の睡眠データ満載!
科学的エビデンスに基づいた、
睡眠本の超決定版!

レムとノンレムは、「90分周期」じゃなかった!?

「眠れない」「日中ね」「睡眠の」「徹底的に」「仕事・勉強」「あらゆるパ」「劇的に飛躍させる」

売れてます
30万部突破!

■定価=本体1,500円+税

健康長寿を実現する 究極の疲労回復法!

- この睡眠法なら「自律神経」がどんどん整います!
- 糖尿病、高血圧……生活習慣病も睡眠で予防できる
- アンチエイジング効果も! 肌がきれいになる眠り方とは
- 致死率40%!? いびきはこんなに危険だった!
- 「お風呂に入る時間」でぐっすりか否かが決まる
- 「夜の冷やしトマト」で睡眠力アップ
- ぐっすり眠れるお酒の飲み方とは
- 寝起きスッキリ! 目覚ましセット法
- 「夢」の研究最前線! など

