

世界第2位のスタンフォード大・  
医学部教授が伝授。

# 睡眠の質を 最大限高める方法。



テレビで話題!

「睡眠が不足すると…  
免疫が働かなくなる」

『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  
003776-1003 サンマーク出版

睡眠が  
免疫力を  
高める!

