

4#26178;#38291;#21322;#29087;#30561;#27861; (Japanese Edition)

????

*Download PDF / ePub / DOC / audiobook / ebooks

ハーバード大学
も注目!

世界一の
「睡眠の専門医」が教える!

4時間半 熟睡法

医学博士・スリープクリニック開業・講師
遠藤拓郎 著

効果があるから
売れてます!
35
万部突破!

「この方法を実践して
から、より勉強がは
かどるようになった」
(10代・男性)

「体に無理なく、1年で
50日も時間が節約で
きるのはスゴイ」
(20代・男性)

「運着しい真夏でもグッ
スリ眠れるようになり、
以前よりも体調が良くな
りました」
(50代・女性)

大反響!

「1日の時間は運ないとダ
メだと思っていましたが、
睡眠時間を4時間半にし
ても、眠り方を工夫すれ
ば目覚めのスッキリ度は変
わらないと今がりました」
(40代・男性)

「ダラダラと寝るより
も、顔と体がスッキ
リしています」
(10代・女性)

「長い時間寝ることはで
きないが、眠りの質を高
める方法はとても参考に
なった」(70代・男性)

今までの常識を変える「科学的」短眠法

sleep clinic
フリスコ出版

DOWNLOAD



+

READ ONLINE

