

5人の名医が脳神経を徹底的に研究してわかった

# 究極の疲れない脳



全国の書店にて  
好評発売中!

Amazonからも  
ご購入いただけます



2022年  
8月2日発売

定価：1,496円(税込)  
ISBN：978-4-86643-113-0

脳の疲労は  
休んでも  
治らない。

ブレインフォグ ストレス 無気力 頭痛 不安 めまい スマホ脳疲労

## 5人のスーパードクターが最先端のエビデンスで明らかにする 脳疲労をすべて消す方法



脳神経内科医  
内野勝行



メンタル産業医  
櫻澤博文



心療内科医  
田中奏多



神経内科医  
田中伸明



脳神経外科医  
來村昌紀

### 食事・睡眠・日々のちょっとした心がけで脳疲労は解消できる!

- 🧠 予測と現実のギャップが脳を疲れさせる
- 🧠 脳のポテンシャルを発揮する栄養素
- 🧠 脳の炎症が認知症を引き起こす
- 🧠 ストレスに強くなる栄養素
- 🧠 やる気のあるなしは存在しない
- 🧠 パフォーマンスを高める秘訣は消化器系

ぐっすり眠れる

集中力・記憶力アップ

脳の老化防止