

疲れていた頭が一点の曇りもなく冴えわたる

脳が疲労した状態とは

つい違う
ことを考えて
しまう

考えても
なかなか先に
進まない

頭にモヤが
かかったように
すっきりしない

物忘れをしなくなる

ぐっすり眠れる

集中力・記憶力アップ

脳の炎症を防ぎ認知症を予防

脳に良い朝食でうつ病を予防

脳疲労による頭痛が消える

スマホ依存から抜け出す

食事・睡眠・日々の
ちょっとした心がけで
頭の疲れはすべて消える

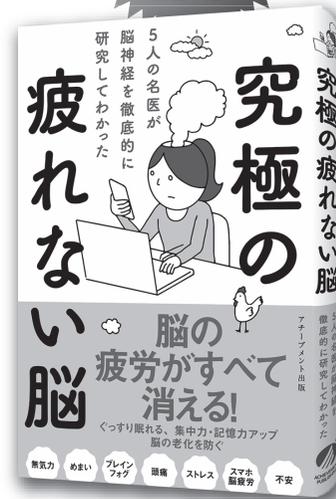
究極の 疲れ ない 脳

5人の名医が
脳神経を
徹底的に
研究してわかった

第1位
amazon
脳・認知症 8/31

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

定価: 1,496円 (税込)
ISBN978-4-86643-113-0



アチーブメント出版 〒141-0031 東京都品川区西五反田 2-19-2 荒久ビル 4F TEL:03-5719-5503 FAX:03-5719-5513

●お買い求めの際にはお近くの書店または右記ブックサービス(年中無休 9-18時・通話料無料)までご注文ください。

0120-29-9625

※本書はご高齢の方にも読みやすいよう、通常の書籍より文字を大きくしております。