

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

疲れていた頭が一点の曇りもなく冴えわたる

ブレイン
フォグ

めまい

頭痛

不安

無気力

ストレス

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

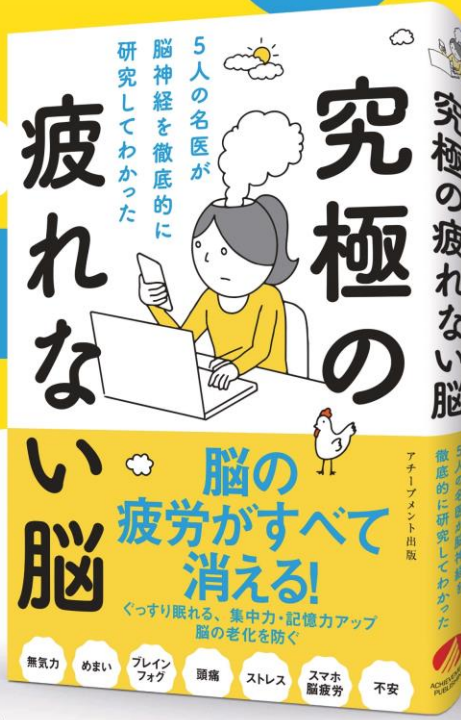
健康な脳、
健康な心、
健康な体を
つくるための
教科書として
何度も
読み返したい

推薦！
鎌田 實氏

諏訪中央病院 名誉院長



売上
ランキング
1位
amazon
脳・認知症部門 9/25-26
楽天ブックス
健康部門 9/26



内野勝行 | 櫻澤博文 | 田中奏多 | 田中伸明 | 來村昌紀 | 共著

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て
脳疲労は防げる！

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

定価 1,496円(税込) ISBN 978-4-86643-113-0 アーチーブメント出版

2023年1月18日
東京新聞・中日新聞
(半5段)

ぐっすり
眠れる

物忘れ
をしなく
なる

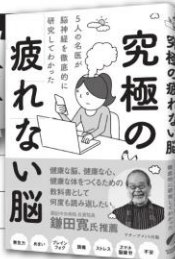
集中力
記憶力
アップ

脳疲労による
頭痛が
消える

TBS系列(9/27) 2022年10月1日号
THE TIME, 週刊東洋経済で紹介!

- 第1章 頭が疲れる。心が消耗する。
- 第2章 疲れない脳の使い方
- 第3章 脳疲労をなくす食事
- 第4章 脳の老化を防ぎ、認知症を予防する
- 第5章 脳を休ませる睡眠の科学

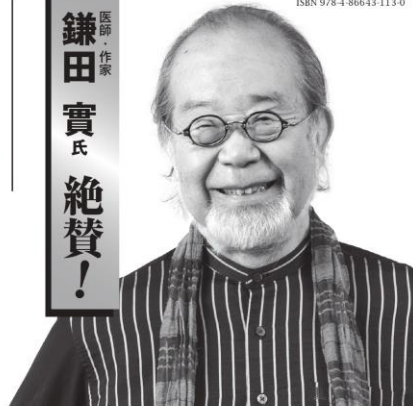
第1位
amazon
脳・認知症
(11/16~11/17)



定価: 1,496円(税込)
ISBN 978-4-86643-113-0

健康な脳、
健康な心、健康な
体をつくるための
教科書として
何度も読み返したい

医師・作家
鎌田 實氏 絶賛!



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

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