

出版記念会

9月7日(金) 予約不要

日本橋ライフサインエンズビルディング3階313会議室

2F, Room 313, 東京都中央区日本橋本町2-3-11
<http://www.life-signal-ensens.jp/building/>

15:00 - 17:00: 夢はモンレー・サリナスに馳せて (無料)
17:00 - 19:00: チーズとワインの会 (2000円)

Online Website chidocobacco@gmail.com
掲載誌等 <sumeda@sumort.co.jp>

★予約不要★

30万部突破!

「スタンフォード式 最高の睡眠」が
思い新たにマンガになりました!

著者: 睡眠学博士 岡田 功

マンガでぐっすり!
スタンフォード式



最高の睡眠

『スタンフォード式 最高の睡眠』

「チ」ーワズ人間に特有な睡眠は、その睡眠の質によって健康と生活の質に大きく影響を及ぼす。本書は、最新の睡眠学に基づいて、最高の睡眠の質を追求する。睡眠の質を向上させるための具体的な方法を、マンガでわかりやすく解説する。



本書は、最新の睡眠学に基づいて、最高の睡眠の質を追求する。睡眠の質を向上させるための具体的な方法を、マンガでわかりやすく解説する。

「チ」ワズ人間に特有な睡眠は、その睡眠の質によって健康と生活の質に大きく影響を及ぼす。本書は、最新の睡眠学に基づいて、最高の睡眠の質を追求する。睡眠の質を向上させるための具体的な方法を、マンガでわかりやすく解説する。

