

自由国民社の健康書新刊ご案内



「ねむり家」5代目店主・
健康睡眠アドバイザー

大郷卓也

四六判 2色刷り 176ページ
本体1300円

人生が変わる眠り方

創業110年の寝具店店主が教える

睡眠は1分で 深くなる！

誰でもできるかんたん熟睡法

日本人の5人に1人は不眠! コロナ禍で更に増加!

「ぐっすり」



就寝時の「姿勢」を変えれば、不眠は解決する!

指定〆切→2月2日

貴店番線印	指定	睡眠は1分で深くなる! 大郷卓也 著 【2月26日 発売予定】 四六判 2色 176P 本体1300円 ISBN978-4-426-12563-9 自由国民社
	冊	