

寝ても疲れが取れない

ふとんに入っても
眠れない...

眠りが浅い

その原因、実は目の疲れのせいです！

眠れない日にふとんの中でできる

快眠1分マッサージ

著／永井 峻(ながい・たかし)

楽ゆる整体 & スクール代表。「楽ゆる健康ラボ」所長。

睡眠の質を上げる施術やセルフケア指導に注力し、これまで、スポーツ選手、プロダンサー、医師などの専門家を含め、約10万件の施術・指導を実施。「早い、かんたん、なのに効く！」をモットーとする楽ゆる式メソッドは「誰でもすぐ効果が出る！」と好評。著書に『1日1分で人生が変わる おなかもみ上げ』(自由国民社)、『カチコチ体が10秒でみるみるやわらかくなるストレッチ』(高橋書店)などがある。

YouTube登録者数10.7万人の著者が教える！

深く、ぐっすり眠れる

「目のこりほぐし」方を紹介！

同著者本の併売いかがでしょうか



【目次】

- 第1章 なぜ、ぐっすり眠れない人が激増したのか？
- 第2章 「現代型の浅い睡眠」を解消するポイント
- 第3章 ぐっすり眠れる「目のこりほぐし」
- 第4章 睡眠がさらに深くなるコツ



疲れとストレス
がスッキリする
お腹ケア



疲れグセを改善
するエスササイズ
を紹介！

貴店番線印

注文

眠れない日にふとんの中でできる 快眠1分マッサージ

9784426129392 / 1,300円 / 四六 / 160P

冊

1日1分で人生が変わるおなかもみ上げ

9784426118099 / 1,200円 / 四六 / 176P

冊

疲れを明日に残さないからだリセット

9784426118884 / 1,300円 / 四六 / 208P

冊