

# ぐっすり眠れていますか？

睡眠には2種類ある事をご存じですか

身体を休める→ぐったり睡眠

脳を休める→ぐっすり睡眠

季節の変わり目は体調の変化が気になります

「いくら寝てもまだ眠い」「疲れているのに眠れない」  
「途中で何度も目が覚める」「いや～な夢を見る」など

入眠剤で身体を休めても

大脳を休めるぐっすり睡眠が充分でないと

「意識」「知能」「意志」「記憶」など能力の低下を招きます

眠りの質を高め「本物の眠り」を自分のものにしてみませんか



## 眠りの深さと



## 満足感のある心地よい目覚め

寝る前に3~5粒

# 眠りエール

45粒 ¥3,250

45粒×2 ¥5,832

