

生産性ってこういうこと！

「パフォーマンスと睡眠」

なぜ大谷選手が10時間眠るのか、科学的根拠がわかる

60分
対面/リモート

集中できる！

サクサク進む！



受講者の声 (40代 男性)

睡眠時間を長くしたら仕事が終わらないよ！と思いつつ試しに延ばしてみたところ、逆に時間に余裕ができました。能力が上がるってこういうことかと大変納得しました。



しゃ。

料金(税込) 110,000円(税込) *交通費別途

こんな方におすすめ

- ・効率よく仕事を進めたい
- ・集中力を持続させたい
- ・凡ミスを解消したい
- ・ビジネスで成功したい

内容

データや実例を含めてお伝えします

- ・作業効率が落ちて睡眠不足の「自覚」はない
- ・スポーツ実況アナの滑舌が良くなったワケ
- ・徹夜の科学的メリットはゼロ、だけじゃない。
- ・起きている「時間」と「質」は等価交換
- ・「眠気の先取り」で午後の睡魔さようなら
- ・疲労を先延ばしするカフェインの正しい使い方
- ・慢性的な睡眠不足でいつの間にかバカになる

担当 | 保田厚子

上級睡眠健康指導士
分子栄養学アドバイザー



2013年より睡眠・メンタル相談の「社外保健室」を運営し、8000ケース以上のカウンセリングを実施。企業、教育現場、メディア等で年間100本以上の研修を行う。

お申し込み・お問合せ | FAX.082-225-7559

氏名		事業所名	
お電話		E-Mail	
希望日時	第1希望：		
	第2希望：		



上記からも
お申し込み
いただけます