

# 明日と20年後の脳を守る 「睡眠と生活習慣病」

デッドオアライブ?

眠りを工夫するだけで、病を防ぐことができるかも

**60分**  
対面/リモート

## 受講者の声 (50代 男性)

受講を機に睡眠の専門医を受診したところ、重度の無呼吸症でした。シーパップを始めてからは仕事が捗り、ミスがなくなりました。勧めてもらって本当に助かりました。



料金(税込) 110,000円(税込) \*交通費別途

### こんな方におすすめ

- ・生活習慣病を防ぎたい
- ・家族のいびきが気になる
- ・夜勤の対策を知りたい
- ・睡眠薬を飲むのが怖い

内容 データや実例を含めてお伝えします

- ・別の病かも？すぐ専門医へ行くケース
- ・不眠で高血圧・糖尿病・認知症リスク↑
- ・睡眠時無呼吸症？と思ったら放置は厳禁
- ・三大危機「太る・ハゲる・ボケる」を阻止
- ・夜勤がある方の正しい仮眠法と食事法
- ・まず酒より処方薬。深睡眠を助けるサプリも◎
- ・睡眠は新しい学問。専門医の正しい選び方

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