



タイトル

ストレスと血管測定で睡眠の状態を確認しよう！

出展者名

一般社団法人 睡眠栄養指導士協会

出展概要

睡眠の質向上のスキルを身につけて頂きます。

出展内容詳細

質の良い睡眠は、健康面はもちろん、仕事の生産性やメンタルの安定、そしてコミュニケーションの質の向上に繋がります。

ただし、今は大人はもちろん子供の睡眠も悪くなっています。

日本は世界の中で圧倒的に睡眠時間が短いです。

そして、時間だけではなく質の低下も問題視されています。

睡眠負債が溜まった状態では日々の生活の質は上がりません！

当ブースでは、ストレスと血管の状態を測定して睡眠の状態を推測し、睡眠の質を高めるためのアドバイスを行わせて頂きます。



無料測定&目からうろこの睡眠の情報が手に入ります！ぜひお立ち寄りください。