

セミナー
タイトル

睡眠の驚くべき力で健康へ！寝ても疲れが取れないを解消する最高の睡眠の取り方

セミナー
日時

3月15日(金)・16日(土) 両日とも午後1時～午後1時30分

出展者名

一般社団法人 睡眠栄養指導士協会

セミナー
概要

睡眠の持つ驚くべき力と、睡眠の質の高め方をお伝えします。

内容詳細

健康を考えるうえで、栄養・運動・睡眠この3つはどれも大切です。

ただし、その中で睡眠を疎かにしている人、もしくはどう改善して良いか分からない人が多いのが現状ではないでしょうか？

今回のセミナーでは、睡眠の重要性を理解して頂き、その上で「良い睡眠」とは何なのか？そして、「良い睡眠」を日々取っていくためにはどうすればいいかというスキルを具体的にお伝え致します。

睡眠が悪くと、糖尿病や高血圧、認知症など86の病気のリスクが高まります。逆に睡眠を大切にする事でそういう病気のリスクを下げる事に繋がります。睡眠を甘く見ないで、ぜひ5年後10年後の健康のために今日から睡眠を見直して行って下さい。