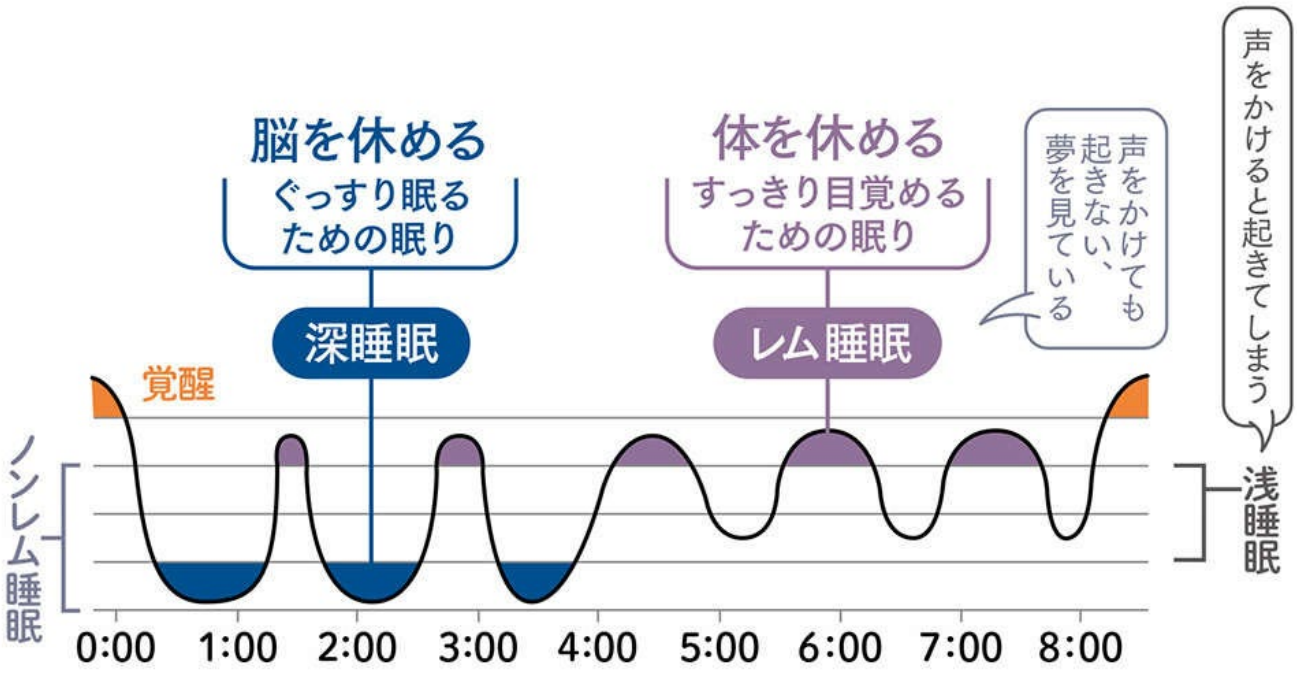
深い睡眠は、１日に心と体を生かし切ったご褒美。

薬物による人工的睡眠では、この効果は得られにくい。



瞑想習慣、運動、速歩、ストレッチ、ヨーガ、呼吸法、栄養。

カフェインレス、グルテンフリー、アルコールフリー、カゼイン（牛乳）フリー