

よく寝る人は年収も高い!

睡眠満足層の年収1,000万円以上の割合は、睡眠不満層の2.5倍! (『いい寝!』フォーラム調べ)

図解で
見やすく
解説!

寝足りないサラリーマン必読

7/12
発売

“睡眠満足度”が
あなたの年収を変える!

眠りの技法

著:快眠アドバイザー・山本恵一 発行・発売:サンクチュアリ出版
体裁:B6判 ソフトカバー 220ページ 束18ミリ 予価:本体1300円+税

仕事ができない原因の 9割は睡眠にあった!?

「ビジネスマンの睡眠に関するアンケート」ジャストシステム調べ

会議の内容が頭に入らず、
居眠りをしてしまったことがある

プレッシャーで夜眠れず、
大事な時に力を発揮
できなかった



凡ミスを繰り返して
上司の評価を下げてしまった

イライラして、
仕事のアイデアが浮かばない

午前中ボーッととして、
他人に比べて仕事が遅い!

“睡眠時間”は
変えられなくても、
“睡眠の質”を
上げることで、
昼間のパフォーマンスは
大きく変わる!

- 寝室のレイアウト
- 昼間の集中力を上げる目覚め方
- 午前・午後に向いている仕事
- 午後の能力を上げるための昼寝
- 眠りの質を下げない酒の飲み方 など、

簡単だけど、誰も教えてくれなかった睡眠の基本と応用。

新刊
7/12
発売予定

番線印

“睡眠満足度”があなたの年収を変える!
眠りの技法

7/12発売

著:快眠アドバイザー・山本恵一
発行・発売:サンクチュアリ出版 予価:本体1300円+税
ISBN978-4-8014-0005-4

新刊委託締切
6月17日

※発売後の出荷は注文扱いとなります。

ご注文数

ご担当者様名

条件:新刊委託

冊

様

POP

を希望する

はい

POPコード:99991962

A4パネル

を希望する

はい

POPコード:99991963

A3パネル

を希望する

はい

POPコード:99991964

2014/5
サンクチュアリ出版注文受付 FAX 03-5775-5193

メール案内希望はこちらまでお願いします。eigy@sanctuarybooks.jp