

# 健康になるための3大要素は

# 食事・運動・睡眠

## あなたは、どの 遺伝子タイプ？



クマ型  
昼型



ライオン型  
朝型



オオカミ型  
夜型



イルカ型  
不眠型

### 4つのタイプ別、理想の睡眠

戦場の兵士も瞬時に寝落ち!

## 超絶入眠 テクニック

足→腕→肩→顔→思考  
5つの簡単ステップ

### 2分で熟睡

