



不規則な生活は髪の成長を妨げます  
意識的に良質な睡眠をとりましょう

2月中に診察を受けられた方に  
「睡眠サポートウォーター」  
を2個プレゼント！！

質の良い充分な睡眠の為に  
**ブレインスリープ  
ウォーター**

脳に必要な3つの栄養素  
抗酸化作用のあるフルボ酸・  
細胞を内側から活性させるNMN100mg・  
睡眠の質を高めるGABA200mgを配合



ほのかな  
レモン風味

寝る前に飲むことで  
脳をクールダウン

※お電話診察も対象となります。  
※無くなり次第終了となります  
のでご了承ください。

力ギとなるのは、

## 「成長ホルモン」の分泌

成長ホルモンとは、脳の下垂体という部分から分泌される物質です。健康を維持する上で極めて重要な役割を果たします。そのひとつが「体内的たんぱく質の合成を促す」という働きです。



髪は、「夜」つくれられる

成長ホルモンが1日のうちでもっとも多く分泌されるのが、睡眠時です。

6~7時間の睡眠時間をキープ  
しましょう。



目指すは、「日付が変わる前」に床につくこと



髪の成長には、  
質のいい睡眠が欠かせない