



こんにちは eクリニックSHOPのYokoです。

ようやく朝晩涼しくなり秋の気配を感じられるようになってきましたね。夏に受けた体のダメージを秋に回復していきましょう。(*^▽^*)

今月のテーマ

睡眠



猛暑による外出控え、連日の熱帯夜、エアコンフル稼働での室内・室外の温度差等により、夏は自律神経に思わぬ負担が... 自律神経の乱れで体調を崩さないように睡眠(生活のリズム)を整えることから始めましょう。

疲れを回復する特効薬は？

疲れを癒す特効薬はズバリ睡眠！
睡眠中に疲れ=活性酸素による細胞の傷みを修復します。

スタートは朝ではなく夜

毎朝、朝の光で体内時間がリセットされますが、スタートは前日の睡眠から始まっています。



時間も質も大切

睡眠時間は少なくとも7~8時間は欲しいところです。
2021年の経済協力開発機構の調査では日本人の平均睡眠時間は、加盟国の33か国中最下位の平均7時間22分で働き世代では、平日は7時間そこそこ。特に女性のほうが短い状況です。また睡眠の質は加齢と共に低下してきます。

夜中に2回以上起きてしまう

朝、疲れが残ってる

NAD+を高めて
生体リズムを整え
質の良い睡眠を
それを助ける
NMN!



NAD+活性を高めるのに効果的なNMN

キャンペーン  10% OFF

12,538円 (税込)
期間: 10/7(土)~10/16(月)

オススメ① 国内製造NMNが原材料
国内製造のNMNを原材料に賦形剤を最低限に抑え、国内製造しました。

オススメ② 1カプセル250mg含有
NMNの安全性や効果は250mg~500mgで検証されています。1カプセル250mgと毎日摂りやすいカプセルにしました。



内容量: 360mg × 60 カプセル
摂取目安: 1~2 カプセル/日
通常価格: 13,932円(税込)

誰もが、摂ればいいのですか？

NAD+の低下が顕著になる**40歳以降**に摂り始めればよいと考えられています。

老化を抑えて
健康寿命を
延ばそう!



何時、摂ればいいですか？

NAD+を活動期に しっかり高め、生体リズムを整えるためには、**1日のスタート(朝)**に 摂るのがいいですね。

いつもの食事



ベースサプリで
栄養保険

eクリニックSHOP



0120-841478

(平日10:00~16:00)

[Mail] info@e-mono-shop.com

サイトへ

