

リカバリーウェアって効くの？

疲れやすい人が摂るべき栄養素

眠りを深くする香りは？

脳疲労には筋トレ



疲労博士
による
初の著書！



回復力を高めるコツを
Q&Aでわかりやすく解説。

『疲労博士がたどり着いた 休養の「正解」』 片岡洋祐(神戸大学特命教授・日本疲労学会副理事長) 著 飛鳥新社