

気になる体の不調、本気で治しませんか？

あなたの快眠度チェックシート

人生の1/3は睡眠。

あなたは本当に質の良い睡眠が取れていますか？

チェック項目が5つ以上ある方にはアルファースリームがお勧め♥♥

- 1. 眠りにつくまで30分以上かかる
- 2. 眠りが浅いと感じる
- 3. いくら寝ても疲れが取れない
- 4. 朝起きるのがつらい
- 5. 夜2回以上トイレに起きる
- 6. ちょっとした物音でもすぐ目が覚める
- 7. 夢ばかり見て、その夢を覚えていることが多い
- 8. 体温が36℃ない(低体温)
- 9. 冷え性で電気毛布を使わないと眠れない
- 10. 一晩寝ても肩こり、腰痛が解消されない
- 11. 自律神経が弱っていると感じる
- 12. 日中いつも眠い
- 13. ホルモンバランスが悪いと思う
- 14. むくみ体質だと思う
- 15. いつもストレスがあり、イライラしている
- 16. 最近疲れやすくいつもだるい
- 17. 骨盤がゆがみやすい

♥♥まずは、血流チェックを体験してみませんか？♥♥