

3万円相当
のメニューが
無料

利用者の90.6%が満足

あなた専用の
“ねむり”

メンテナンスプログラム

最近、ぐっすり眠れていますか？

プログラムの特徴

厳しい食事制限も辛い運動指導も一切なし！睡眠を整えることに特化しています！

センサーで毎晩の眠りを高精度に分析



敷くだけのシート型センサーが、睡眠中の心拍・呼吸・体動を毎晩自動で記録。装着不要で快適に、正確な睡眠状態を可視化します。

あなたのデータに基づいた完全個別サポート



取得したデータをもとに、専属トレーナーがあなた専用の改善プランを設計。生活リズムや体質に合わせた具体的なアドバイスを行います。

- ☑ 朝スッキリ起きられない
- ☑ 眠っても疲れが取れないと感じる

- ☑ 夜間に何度も目が覚めてしまう
- ☑ 睡眠の質に不安を感じている

こんな人に
ぴったり



プログラム詳細は
裏面をチェック



ねむりメンテナンスプログラムとは？



「寝ないで頑張る時代」は、もう終わり。
今、注目されているのは“しっかり眠ること”。
実は、睡眠には科学的なエビデンスに基づいた効果がたくさんあります。
疲れが取れない、集中できない…それ、眠りを見直すチャンスかもしれません。
この機会に、あなたの“睡眠習慣”を整えてみませんか？

よいこと

1



仕事の集中力
アップ

午前中のパフォーマンスが明らかに変わる！会議中の“ぼーっと”が減ったという声も。

よいこと

2



イライラが減る

睡眠不足がストレス耐性を下げるのは科学的にも証明済み。朝の通勤も、ちょっと穏やかに。

よいこと

3



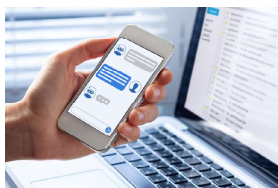
食べすぎ防止

睡眠の乱れは「食欲増進ホルモン」に影響。夜中の間食が減った人、多数！

プログラムの流れ

✓STEP1

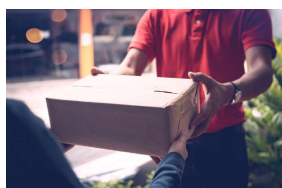
申し込み



メールに届いているURLもしくはチラシ下のQRコードより申し込みください

✓STEP2

センサーの設置



睡眠センサーがご自宅に届くので設置してください。センサーの設置や返送手続きはもとても簡単

✓STEP3

1on1面談



睡眠データをもとにオンラインで面談を行います。面談後は継続的にLINEでフォローアップします

✓STEP4

整う



3ヶ月間のプログラムであなたのねむりが整うまでサポートします

申し込み方法

特定保健指導事業者選択フォームより選択してください



参加の注意点

- ・LINEを使うためスマートフォンまたはタブレットが必要です。
- ・データ通信量はご本人様負担となります。

お問合せ



user-support@nttparavita.com