

特別講演会

秋の特別講演会には、医学博士の吉田たかよし氏を講師に迎え
R6,10,10(木)開催いたしました。



頭を良くする脳医学！ 生活・メンタル・ストレス対策



1. 大統領選挙のテレビ討論会！勝敗を決めたスピーチの脳科学戦略とは？
2. 頭脳がパワーアップ！最強の昼寝術「コーヒーナップ」の実践方法！
3. ストレスから脳を守る「モデルワーク」の驚きの効果！
4. 今すぐ実践！脳のやる気中枢が活性化する最強のポーズとは？
5. コロナ研究で解明された脳の老化を防ぐ究極の方法！
6. ストレスによる訴訟から会社と我が身を守る「1枚のメモ」とは？
7. 寿命を7年伸ばす！誰でもできる「Duchenne smile」の研究最前線！
8. 脳の老化予防&美肌効果をもたらす「三拍子入浴法」とは？
9. アルツハイマー病を25%まで減らす身近な食べ物とは？

視線が固定されるトランプさんは～…

ストレスで逆にカリスマ性が増す



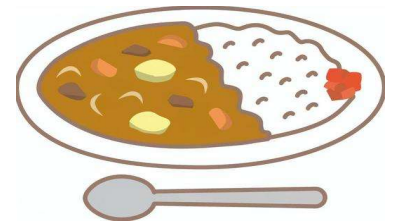
ストレスすとれす

話題の内容に合わせて視線を変化させる
ハリスさんは～… ストレス緩和、
対人関係のトラブルが生じにくい
バランス感覚が良いという印象
など



カレーは認知症予防にイイ！

週1回でも食べるとイイそうです！



脳が回復昼寝術！

30分以内、ベストは15分！

午後3時までには終わる！

昼食後が最適！



まずは、出来ることから
やってみませんか？