

## プロアスリートも実践している睡眠セミナー

レアルマドリードやマンチェスターシティを指導した  
世界的スリープコーチの**睡眠**メソッド

ATHLETE SLEEP COACH

REDEFINING HUMAN RECOVERY

### なぜ睡眠なのか

#### 01 睡眠中にドリブル・パスなどの技術が向上する！

→睡眠後半のノンレム睡眠時にスポーツが上達することは100年前から実証され続けています。しかし、ただ眠れば良い訳ではなく、効果的な睡眠条件があります。

#### 02 子どもの睡眠環境は将来の病気リスクに関係する！

→特に3歳~15歳の睡眠環境はとても大切です。この時代の睡眠不良は大人になってからの病気リスクを高めます。知らなかったでは遅い。正しい知識をつけておきましょう。

#### 03 身長も勉強も寿命も伸ばしたいなら睡眠が最重要！

→背が伸びるのも、記憶が定着するのも、免疫力が向上するのも睡眠中です。睡眠を削って努力する時代はもう終わりです。

### セミナーを受けることで得られる価値

- ◆練習したことがしっかり身に付き、スポーツが上達する！
- ◆メンタルが強化される！モチベーションが上がる！
- ◆発育発達のためにやるべき具体的なアクションがわかる！

つまり、子供たちの夢を叶えるためには必要不可欠な内容です！

### Nick Littlehales ニック・リトルヘイルズ

レアルマドリードやマンチェスターUなどのビッグクラブに対して睡眠専門コーチとして指導をしてきた世界トップレベルのスリープコーチ。トップアスリートの睡眠を管理・向上させることで、ハイリカバリー&ハイパフォーマンスへ導く。

睡眠メソッド『R90テクニック』創始者。



#### ニック氏の睡眠指導歴

《サッカー》

リバプール/マンチェスターシティ/レアルマドリード  
バイエル・レバークーゼン/サウサンプトン/ブライトン  
イングランド代表/マンチェスターユナイテッド など

《バスケット》 ゴールデンステート・ウォーリアーズ (NBA) など



ORTHO SLEEP  
ACADEMY

オルソスリープアカデミー



# スポーツに トリムの水が 選ばれている理由!



熱中症  
対策

胃腸  
症状を  
改善する

それは...

医療機器の整水器には**エビデンス**があるから

スポーツ選手にとって食事と水分補給はとても大切。人が1日に摂る水の量は食事で1リットル、飲み水で1.5リットル。毎日をベストコンディションへ導く。この水にはエビデンスに裏打ちされた多くのメリットがあります。



TRIM ION Refine