

과학적으로 입증된 1분 30초법

☎ 꼭 알아둬야 할
-상식 -

● 밤에 일어나서
화장실에 가야 할 때
매우 중요한
경고입니다.
"갑작스럽게 깨어서"
정상적인 생리적 요구를
만들기 위해
과학적으로 입증된
"1분 30 초법"에
주의를 기울여야 합니다.



누군가가
"건강 상태가 좋았는데
밤에 아무 이유 없이
갑자기 사망했다고
들었을 것입니다".

가장 가능성 있는
이유는 그 사람이 잠에서
깨어나 화장실에
가기 위해

서둘러 침대에서
일어났을 때 바로 지금

뇌가 더 쉬어야
한다는 것입니다.



그로 인해 뇌졸중이
일어납니다...

이 경우,
"일회 반칙"을 배우는
것이 좋습니다.

"할 수 있는 법"은
잠에서 깨어났을 때
화장실에 가려면
먼저

"깨어난 후
30초 동안 그대로 누워"
있어야 하며



"30초 더 침대에 앉아,
다리를 조용히
내리고 있다가"

"30초" 후에 화장실에
가야 합니다.

이러한 단계를
거치면 나이에 관계없이
갑작스러운 뇌졸중에서
생존할 수 있는
기회가 커집니다...



모든 가족 및
친구들과 공유하십시오.
정보를 공유하는
많은 사람들의 목숨을
구할 수 있다는
것을 기억하십시오.

"예방은
치유보다 낫다."라고
합니다



우리 벗님들~!
健康조심하시고
親舊들 만나
茶 한잔 (소주 한잔) 나누시는
여유롭고 幸福한
나날 되세요~^



