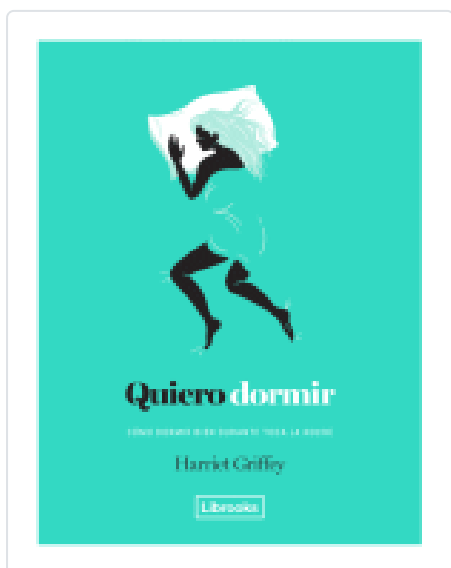


QUIERO DORMIR COMO DORMIR BIEN DURANTE TODA LA NOCHE



GRIFFEY, HARRIET

SINOPSIS

+Qué te impide dormir bien? A veces nos cuesta desentrañar lo que perturba nuestros dulces sueños, pero por suerte, si entendemos el proceso, descubriremos todo lo que podemos hacer para solucionar el problema. Quiero dormir se centra en el ciclo diario de 24 horas, y en cómo lo que hacemos cuando estamos despiertos afecta a nuestro sueño nocturno. Todo contribuye a la calidad de nuestro descanso: los ciclos naturales de sueño, los hábitos, la actividad física, la dieta, los horarios de las comidas, así como nuestro modo de vida. Este libro recurre a la ciencia del sueño para ofrecerte soluciones prácticas y accesibles que, paso a paso, harán posible que puedas dormir toda la noche, tanto si tienes un problema ocasional como si es de largo recorrido.

...



Editorial	LIBROOKS BARCELONA (UDL)
Materia	AUTOAYUDA-NEW AGE
Colección	ECLECTICA
EAN	9788494872563
Status	Disponible
Páginas	144
Tamaño	128xx18 mm.
Peso	280
Precio (Imp. inc.)	14,00€
Fecha de lanzamiento	08/02/2019

Títulos relacionados



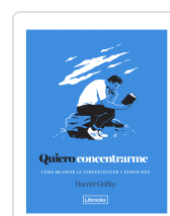
QUIERO ESTAR TRANQUILO COMO DESESTRESARSE
GRIFFEY, HARRIET



QUIERO SER ORGANIZADO COMO PONER ORDEN EN TU VIDA
GRIFFEY, HARRIET



QUIERO SER CREATIVO
GRIFFEY, HARRIET



QUIERO CONCENTRARME COMO MEJORAR LA CONCENTRACION Y RENDIR MAS
GRIFFEY, HARRIET