

Tags: Sömnens betydelse för hälsa och arbete : fakta och goda råd epub books download; Sömnens betydelse för hälsa och arbete : fakta och goda råd e-bok apple; Sömnens betydelse för hälsa och arbete : fakta och goda råd bok pdf svenska; Sömnens betydelse för hälsa och arbete : fakta och goda råd ladda ner pdf e-bok; Sömnens betydelse för hälsa och arbete : fakta och goda råd las online bok; Sömnens betydelse för hälsa och arbete : fakta och goda råd MOBI download

---

## **Sömnens betydelse för hälsa och arbete : fakta och goda råd PDF E-BOK**

**Ingela Skärsäter**



Författare: Ingela Skärsäter

ISBN-10: 9789163115110

Språk: Svenska

Filstorlek: 1537 KB

## BESKRIVNING

De flesta av oss råkar då och då ut för dålig eller otillräcklig sömn. Det kan bero på en sen kväll, en sjuk anhörig, stress, eller kanske ett tidigt nattpass eller morgonpass. Vi reagerar med att bli litet tröttare, ineffektivare och kanske litet mer irriterade. Efter en natts återhämtningssömn fungerar vi som normalt igen. Den här boken handlar om vad sömnstörningar beror på och hur man undviker dem.

## VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

### **Livsstil och hälsfaktorer - Psoriasisförbundet**

Sömnens betydelse för arbetsförmåga och hälsa ... arbete (till exempel natt ... FAKTA OM SÖMN. Mellan 10,5 och 11 procent av befolkningen har diagnosen insomni.

### **Sömnsvårigheter - 1177 Vårdguiden - sjukdomar, undersökningar, hitta ...**

Pris: 14,60 €. kartonnage, 2001. Skickas inom 1-3 vardagar. . Beställ boken Sömnens betydelse för hälsa och arbete : fakta och goda råd av Torbjörn ...

### **Fysisk aktivitet och hälsa - fakta, råd och begreppsförklaring**

Sömnen har varit föremål för ett stort intresse sedan urminnes tider. Den grekiske filosofen Aristoteles hävdade att sömn helt enkelt var brist på vakenhet.

**Sömnens betydelse för hälsa och arbete : fakta och goda råd**

***LÄS MER***