

Tags: Sömnrevolutionen : förändra ditt liv en natt i taget epub books download; Sömnrevolutionen : förändra ditt liv en natt i taget las online bok; Sömnrevolutionen : förändra ditt liv en natt i taget e-bok apple; Sömnrevolutionen : förändra ditt liv en natt i taget MOBI download; Sömnrevolutionen : förändra ditt liv en natt i taget bok pdf svenska; Sömnrevolutionen : förändra ditt liv en natt i taget ladda ner pdf e-bok

---

## **Sömnrevolutionen : förändra ditt liv en natt i taget PDF E-BOK**

**Arianna Huffington**



Författare: Arianna Huffington

ISBN-10: 9789188545213

Språk: Svenska

Filstorlek: 4922 KB

## BESKRIVNING

Vi är mitt i en global sömnbristskris och detta har djupgående konsekvenser för vår hälsa. Vad som behövs är inget annat än en sömnrevolution. Endast genom att förnya vår relation till sömnen kan vi ta tillbaka kontrollen över våra liv. I Sömnrevolutionen visar Huffington hur uppfattningen om att sömn är ett sätt att slösa med tid äventyrar vår hälsa och undergräver vårt arbetsliv, vårt privatliv och vårt sexliv. Hon utforskar den senaste forskningen kring hur vårt teknikberoende stör vår sömn, vad som händer med oss medan vi sover och drömmar och synar även den farliga industrin kring sömnmedel. Huffington erbjuder också en rad rekommendationer och tips från ledande forskare på hur vi kan bli bättre på uppbyggande sömn och utnyttja dess otroliga kraft. Arianna Huffington är en grekisk-amerikansk författare och en av grundarna till nättidningen The Huffington Post. Nu driver hon företaget Thrive Global med fokus på hälsa och välbefinnande. Huffington har av tidningen Forbes utsetts till en av de mest inflytelserika och mäktigaste kvinnorna i världen. "Väl disponerad och faktamättad." BTJ "En riktig ögonöppnare." LCHF-ingenjören

## VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

### **Sömnrevolutionen - förändra ditt liv en natt i taget - Arianna ...**

Pris: 25 kr. Pocket, 2017. Skickas inom 11 vardagar. Köp Sömnrevolutionen : förändra ditt liv en natt i taget av Arianna Huffington på Bokus.com.

### **Book - Sömnrevolutionen : förändra ditt liv en natt i tag**

Pris: 179 kr. Inbunden, 2016. Finns i lager. Köp Sömnrevolutionen : förändra ditt liv en natt i taget. av Arianna Huffington på Bokus.com. Boken har 1 ...

### **Sömn & sömnproblem - litteratur | handikapptips**

Vi är mitt i en global sömnbristskris och detta har djupgående konsekvenser för vår hälsa. Vad som behövs är inget annat än en sömnrevolution.

**SÖMNREVOLUTIONEN : FÖRÄNDRA DITT LIV EN NATT I TAGET**

***LÄS MER***