

## Sov rigtigt PDF

Nick Littlehales



*Dette er kun et uddrag fra bogen. Den fulde bog kan downloades fra nedenstående link.*



Forfatter: Nick Littlehales  
ISBN-10: 9788711565162  
Sprog: Dansk  
Filstørrelse: 2151 KB

**BESKRIVELSE**

Der er noget galt med vores søvn. Vi er konstant online, vores kalendere er fyldt op, og vi holder os gående på kaffe og sukker for at følge med. Noget må gå galt på et tidspunkt, og det noget er i stigende grad diabetes, hjertesygdomme, depression og Alzheimers. Hvordan er det gået så galt? Nick Littlehales er sovecoach for nogle af verdens største sportsstjerner. Han har opfundet metoden "R90", som handler om at tænke i søvnperioder frem for i timer, og som vil revolutionere den måde, vi tænker på søvn og hvile. Han har hjulpet med at omdefinere sovevaner for engelske fodboldspillere, Tour de France-cykelryttere og olympiske atleter – og han vil gøre det samme for alle andre i denne bog. Det er lige meget, om man er ung eller gammel, nybagte forældre eller et par, der skal købe en seng for første gang, en sygeplejerske med skiftende vagter eller en topchef – alle kan få glæde af de erfaringer og den forskning, der er samlet i denne bog. Læse bl.a. hvordan du får nok søvn uden nødvendigvis at sove otte timer hver nat. Hvordan du kan drikke et ekstra glas vin, en kop kaffe eller spise sent uden at bekymre dig om din nattesøvn. Hvordan du køber den rigtige madras (og den behøver ikke koste en formue). Hvordan du forholder dig til jetlag, små børn, snorken og andre natlige udfordringer. Nick Littlehales er Englands førende søvncoach med mere end 30 års erfaring fra arbejdet med især sportsfolk. Blandt hans klienter er topfodboldklubber, cykelryttere og olympiske atleter.

## **HVAD SIGER GOOGLE OM DENNE BOG?**

På SAXO.com har vi ufatteligt mange gode bøger at vælge imellem. Hos os kan du finde Sov rigtigt og en masse andre bøger til en god pris.

I sin nye bog 'Sov rigtigt' gør han blandt andet op med forestillingen om, at alle bør sove otte timer hver nat.

Glem alt om det, du troede, du vidste om søvn. Restitution er noget, der kan foregå hele døgnet rundt, ikke kun om natten - restitutionsprocessen er en konst...

## SOV RIGTIGT

[Læs mere ...](#)