

Sov godt og nok PDF

Bjarne Toftegård



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



Forfatter: Bjarne Toftegård

ISBN-10: 9788791913358

Sprog: Dansk

Filstørrelse: 2684 KB

BESKRIVELSE

Noget af det, der har størst betydning for vores velbefindende, og hvor godt vi fungerer om dagen, er, om vi sover godt og nok. Vi kan endda få helbredsmæssige problemer alene på grund af for lidt eller for dårlig søvn. Det er både et spørgsmål om, hvor længe vi sover, og om, hvor god vores søvn er. Det er altså ikke nok at sove timer nok, hvis søvnkvaliteten ikke er god nok. Denne guide er til dig, der kunne tænke dig at få en bedre søvn. Den indeholder en række konkrete og effektive redskaber. Du kan gå i gang med det samme og vil som regel opleve en effekt i løbet af få dage eller en uges tid. Bjarne Toftegård, cand.polyt, ph.d., leder af virksomheden Forebyg Stress, arbejder til dagligt med at forebygge, håndtere og afhjælpe stress gennem stresscoaching, foredrag, workshops, arbejdsmiljøkurser, lederudvikling og uddannelse af stresscoaches. Han er forfatter til en række bøger og hæfte om stress og relaterede emner.

HVAD SIGER GOOGLE OM DENNE BOG?

Biografier og Erindringer Digte Dyr og Natur Engelske Bøger Historie og Samfund Hobby og Fritid
Humor Hus og Have Mad & Gastronomi Krimi & Spænding ...

Sov godt - så vigtigt er det at sove godt og sådan opnår du den gode søvn.

Det, Godnat og sov godt-metoden dybest set prøver at lære forældre, er, at adskillelse er en del af livet, og i søvnen adskilles vi fra vores forældre. Ingen vil ...

SOV GODT OG NOK

[Læs mere ...](#)