

Mots clés: telecharger Dormir sans médicaments ni tisanes pdf, Dormir sans médicaments ni tisanes mobi, Dormir sans médicaments ni tisanes epub gratuitement, Dormir sans médicaments ni tisanes torrent, Dormir sans médicaments ni tisanes lire en ligne.

Dormir sans médicaments ni tisanes PDF

Beaulieu, Philippe ; Pallanca, Olivier



Ceci est juste un extrait du livre de Dormir sans médicaments ni tisanes. Le livre complet peut être téléchargé à partir du lien ci-dessous.



Auteur: Beaulieu, Philippe ; Pallanca, Olivier

ISBN-10: 9782501118040

Langue: Français

Taille du fichier: 4893 KB

LA DESCRIPTION

Face aux troubles du sommeil, on doit souvent choisir entre des traitements médicamenteux, qui assomment, avec des dosages toujours plus lourds, et les remèdes de bonne femme à l'efficacité douteuse. Or la science du sommeil fait aujourd'hui des progrès remarquables, et en proposant des méthodes qui ne passent pas par des médicaments. Ce livre montre qu'il faut envisager les causes de vos problèmes, et pas seulement leurs conséquences. Identifier les caractéristiques de vos troubles du sommeil permettra très souvent de les régler durablement, avec des solutions parfois étonnamment simples, notamment en changeant certains éléments de votre mode de vie. Vous allez découvrir ici un vrai " good sleep way of life " ! L'ouvrage vous montrera les nouvelles techniques thérapeutiques non médicamenteuse, comportementales et cognitives, qui sont la véritable médecine de demain. Une efficacité scientifiquement prouvée.

QUE DIT GOOGLE SUR CE LIVRE?

Découvrez le livre Dormir sans tisanes ni médicaments de Philippe Beaulieu, Olivier Pallanca, Eric Josié avec un résumé du livre, des critiques Evene ou des lecteurs ...

Dormir sans médicaments ni tisanes 9 mai 2018. de Dr Olivier Pallanca et Dr Philippe Baulieu. Broch ...

Dans « Dormir sans médicaments ni tisanes » (Marabout, mai 2018), les Drs Olivier Pallanca et Philippe Baulieu, spécialistes de l'insomnie à l'Hôpital de la Pitié ...

DORMIR SANS MÉDOCS NI TISANES

[Lire la suite...](#)