

Mots clés: télécharger Vaincre les ennemis du sommeil pdf, Vaincre les ennemis du sommeil mobi, Vaincre les ennemis du sommeil epub gratuitement, Vaincre les ennemis du sommeil torrent, Vaincre les ennemis du sommeil lire en ligne.

Vaincre les ennemis du sommeil PDF

Charles M. Morin



Ceci est juste un extrait du livre de Vaincre les ennemis du sommeil. Le livre complet peut être téléchargé à partir du lien ci-dessous.



Auteur: Charles M. Morin

ISBN-10: 9782761923422

Langue: Français

Taille du fichier: 4629 KB

LA DESCRIPTION

Ce livre propose un programme complet pour vaincre les troubles du sommeil sans médicaments. Après avoir expliqué les stades du sommeil, l'auteur montre comment on peut modifier ses habitudes et ses attitudes pour contrôler l'insomnie. Il enseigne aussi différentes techniques de relaxation et propose des moyens efficaces pour créer un environnement propice au sommeil. De plus, vous trouverez des informations utiles sur le décalage horaire, l'apnée, la narcolepsie, les somnifères, de même que sur les troubles du sommeil spécifiques aux enfants, aux adolescents et aux personnes âgées. Un guide pratique pour enfin retrouver le sommeil de vos rêves !

QUE DIT GOOGLE SUR CE LIVRE?

Livre Vaincre les ennemis du sommeil, Charles M. Morin, Soins et médecine, Pour contrôler les insomnies, changeons nos habitudes !

Ce livre propose un programme complet pour vaincre les troubles du sommeil sans médicaments. Après avoir expliqué les stades du sommeil, l'auteur montre comment on ...

Vaincre les ennemis du sommeil, de Charles M. Morin.

VAINCRE LES ENNEMIS DU SOMMEIL

[Lire la suite...](#)