

## Kend din søvn PDF

**Marianne Schjøtt Rohweder**



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



Forfatter: Marianne Schjøtt Rohweder

ISBN-10: 9788762815414

Sprog: Dansk

Filstørrelse: 1812 KB

## BESKRIVELSE

Vi kender den ikke til bunds. Søvn. Men vi ved, at ingen kan leve uden den. En tredjedel af vores liv er viet et elegant revitaliserende søvnsamarbejde mellem hjerne og krop. Eller rettere, sådan burde det være, men alt for mange mennesker sover for lidt og for dårligt. Vi skærer ned på søvnen, når vi har for travlt. Vi har svært ved at falde i søvn, når vi mangler ro i hovedet, livet eller soveværelset. Vi er søvnløse, plaget af søvnforstyrrelser, har uro i benene eller mange små opvågninger på grund af apnøer. Om dagen er vi udmattede, utidige og ukoncentrerede. Søvnproblemerne og dårlig søvnhygiejne går ud over vores trivsel, velvære og præstationer. Søvn af dårlig kvalitet kan udløse, forstærke og følger ofte i kølvandet på fysiske og psykiske sygdomme. KEND DIN SØVN er fortællingen om et virtuost samspil mellem krop og hjerne, der både er livsnødvendigt og sårbart. Den handler om de faktorer og sygdomme, der kan gribe ind i døgnrytme og søvnmønstre. Om hvordan vi imødekommer dem og sikrer børn og voksne, syge og raske den bedst mulige søvn.

**HVAD SIGER GOOGLE OM DENNE BOG?**

Kend Din Søvn bog: Vi kender den ikke til bunds. Søvn. Men vi ved, at ingen kan leve uden den. En tredjedel af vores liv er viet et elegant revitalis...

Forfatter: Marianne Schjøtt Rohweder, Titel: Kend din søvn, Pris: 223,95 kr., Kategori: Bøger, Format: Hæftet

Antallet af ældre over 65 år har i Danmark rundet én mio., og der er godt nyt om det at blive gammel.

## KEND DIN SØVN

[Læs mere ...](#)