

Tags: Non perdere il sonno. Il metodo Estivil contro l'insonnia degli adulti libro pdf download, Non perdere il sonno. Il metodo Estivil contro l'insonnia degli adulti scaricare gratis, Non perdere il sonno. Il metodo Estivil contro l'insonnia degli adulti epub italiano, Non perdere il sonno. Il metodo Estivil contro l'insonnia degli adulti torrent, Non perdere il sonno. Il metodo Estivil contro l'insonnia degli adulti leggere online gratis PDF

Non perdere il sonno. Il metodo Estivil contro l'insonnia degli adulti PDF

Eduard Estivill



Questo è solo un estratto dal libro di Non perdere il sonno. Il metodo Estivil contro l'insonnia degli adulti. Il libro completo può essere scaricato dal link sottostante.



Autore: Eduard Estivill
ISBN-10: 9788804633365
Lingua: Italiano
Dimensione del file: 3631 KB

DESCRIZIONE

Discordie con il partner o con i colleghi, insicurezza lavorativa, difficoltà finanziarie. Ma anche tante cattive abitudini: quanti fattori possono rovinare un sano riposo notturno! Per i più piccoli Eduard Estivill ha messo a punto un metodo di sicuro successo per insegnare loro a dormire serenamente. E per i grandi? In questo libro il medico spagnolo insegna come superare stress e ansie per assicurarsi un sonno ristoratore che renda poi più attivi, brillanti, produttivi durante il giorno, e come adattarsi alle diverse situazioni, compresi i viaggi e gli effetti del jet lag. Insomma, dormire di più, e meglio, di notte, per essere più svegli di giorno.

COSA DICE GOOGLE DI QUESTO LIBRO?

3 decotti dimagranti e depurativi per perdere peso ... % degli europei lamenta di soffrire d'insonnia, ... l'insonnia occasionale. Un disturbo del sonno ...

Non perdere il sonno. Il metodo Estivil contro l'insonnia degli adulti è un libro di Eduard Estivill pubblicato da Mondadori nella collana Oscar bestsellers ...

Acquista o prendi in prestito con un abbonamento l'ebook Non perdere il sonno. Il metodo Estivil contro l'insonnia degli adulti di Eduard Estivill, e sostieni le ...

NON PERDERE IL SONNO. IL METODO ESTIVIL CONTRO L'INSONNIA DEGLI ADULTI

[Leggi di più ...](#)