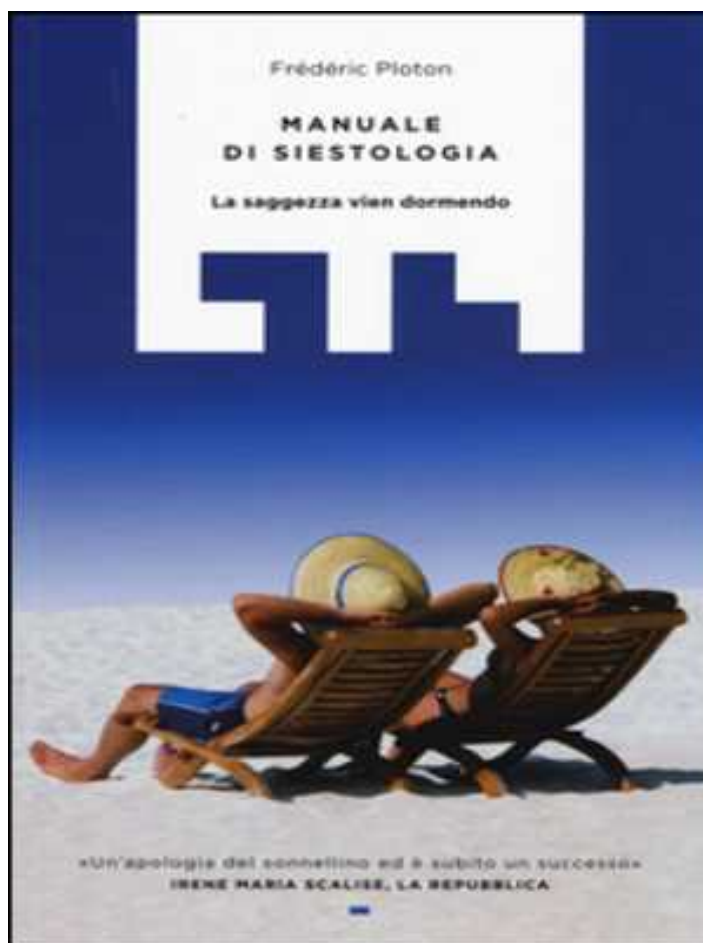


Tags: Manuale di siestologia. La saggezza vien dormendo libro pdf download, Manuale di siestologia. La saggezza vien dormendo scaricare gratis, Manuale di siestologia. La saggezza vien dormendo epub italiano, Manuale di siestologia. La saggezza vien dormendo torrent, Manuale di siestologia. La saggezza vien dormendo leggere online gratis PDF

Manuale di siestologia. La saggezza vien dormendo PDF

Frédéric Ploton



Questo è solo un estratto dal libro di Manuale di siestologia. La saggezza vien dormendo. Il libro completo può essere scaricato dal link sottostante.



Autore: Frédéric Ploton
ISBN-10: 9788865832288
Lingua: Italiano
Dimensione del file: 3520 KB

DESCRIZIONE

Cosa fare quando verso le due del pomeriggio la palpebra inizia a calare inesorabilmente? Semplice: schiacciate un pisolino. Vi diranno che siete un nullafacente, un sedizioso, un amico della pigrizia e dei peggiori vizi ad essa associati? Rispondete che persino Gesù, Maometto e Churchill affrontavano nemici e prendevano decisioni importanti soltanto dopo essersi abbandonati al sonno ristoratore del loro pisolino pomeridiano. Perché se è vero che il tempo è denaro, dieci minuti dedicati alla siesta sono oro: migliorano l'efficienza del cervello e la produttività, eliminando perditempo insonnoliti che si aggirano per gli uffici in cerca di caffeina. Insomma, siestare fa bene: niente più stress e, sorprendentemente, addio all'insonnia. Perché dunque tanto accanimento? I siestatori sono ancora costretti a ricorrere ad ogni tipo di sotterfugio per poter soddisfare un bisogno naturale e per esercitare il proprio diritto al riposo. Ecco allora le tecniche e i luoghi per siestare indisturbati: Frédéric Ploton offre ai sostenitori della raffinata arte della siesta i motivi per uscire allo scoperto, fonda la Siestologia e ne argomenta in modo sottile i benefici.

COSA DICE GOOGLE DI QUESTO LIBRO?

La siesta fa bene alla salute: a questa conclusione è arrivato Frédéric Ploton, autore del "Manuale di Siestologia". Leggi per saperne di più!

Buy Manuale di siestologia. La saggezza vien dormendo by Frédéric Ploton, F. Vuerich (ISBN: 9788876151880) from Amazon's Book Store. Everyday low prices and free ...

Encuentra Manuale di siestologia. La saggezza vien dormendo (LIT. Libri in tasca) de Frédéric Ploton, F. Vuerich (ISBN: 9788865832288) en Amazon. Envíos gratis a ...

MANUALE DI SIESTOLOGIA. LA SAGGEZZA VIEN DORMENDO

[Leggi di più ...](#)