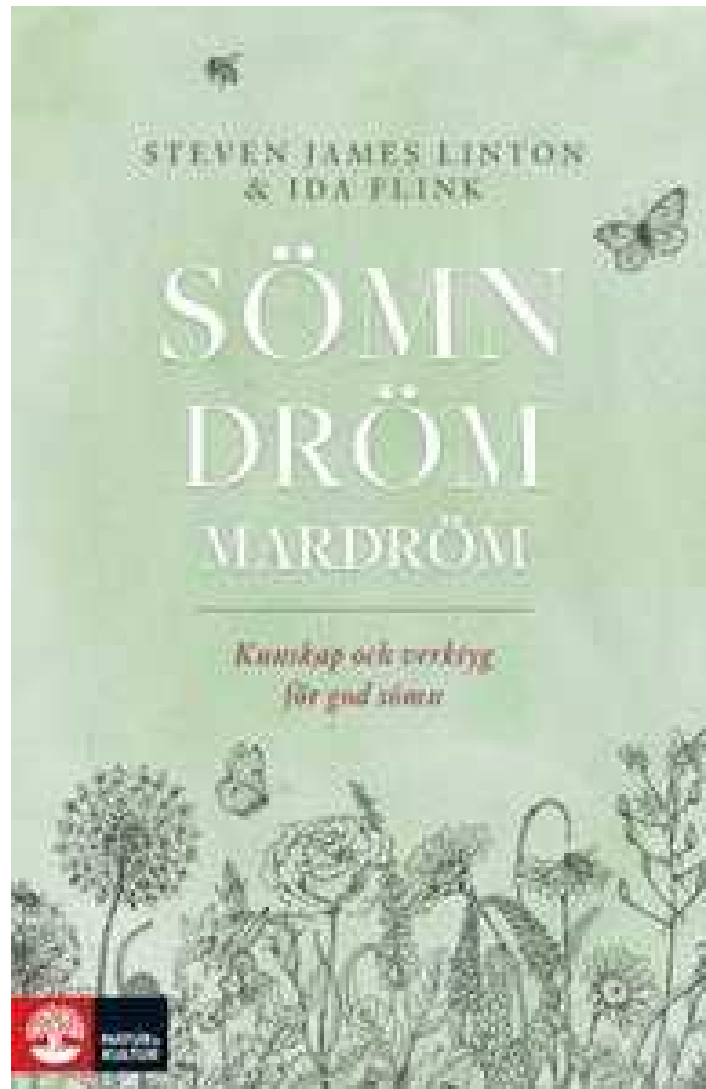


Tags: Sömn dröm mardröm : kunskap och verktyg för god sömn ladda ner pdf e-bok; Sömn dröm mardröm : kunskap och verktyg för god sömn las online bok; Sömn dröm mardröm : kunskap och verktyg för god sömn e-bok apple; Sömn dröm mardröm : kunskap och verktyg för god sömn bok pdf svenska; Sömn dröm mardröm : kunskap och verktyg för god sömn epub books download; Sömn dröm mardröm : kunskap och verktyg för god sömn MOBI download

Sömn dröm mardröm : kunskap och verktyg för god sömn PDF E-BOK

Steven Linton,Sofia Bergbom,Ida Flink



Författare: Steven Linton,Sofia Bergbom,Ida Flink

ISBN-10: 9789127818095

Språk: Svenska

Filstorlek: 2840 KB

BESKRIVNING

Alla sovermen varför sover vi? Är det farligt att få för lite sömn? Vad kan vi göra för att sova bättre? Enkelt uttryckt: vi behöver sova för att kunna leva och sömnen är viktig för vår hälsa. Sömn dröm mardröm tar upp grundläggande frågor om när, hur och varför vi sover och förklarar begrepp som dygnsrytm, sömnstadier, social jetlag och goda sömnrutiner utifrån modern forskning. Dessutom ger författarna råd om hur du kan utveckla bättre bättre sovvanor för att förbättra din söm och därmed din hälsa. Minst en av tre i Sverige idag har bekymmer med sömnen och bokens andra del fokuserar på sömnproblem och vad man kan göra åt dem. Den avslutande delen rör drömmarnas funktion och betydelse för vårt känsloliv, något som är spännande att försöka förstå ur ett mer vetenskapligt perspektiv.

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

Sömn dröm mardröm : kunskap och verktyg för god sömn av Steven James ...

Ladda ner Sömn dröm mardröm : kunskap och verktyg för god sömn som Ljudbok till din mobil 100% gratis i 14 dagar!

Sömn, För vuxna - Sök | Stockholms Stadsbibliotek

Suomen suurimmasta e-kirjakaupasta löydät maan laajimman e-kirja- ja äänikirjavalikoiman. Osta kirja Elisa Kirja -palvelusta milloin vain ja luet tai kuuntelet ...

Sömn dröm mardröm: Kunskap och verktyg för god sömn (Inbunden, 2018 ...

Alla sover men varför sover vi? Är det farligt att få för lite sömn? Vad kan vi göra för att sova bättre? Enkelt uttryckt: vi behöver sova för att kunna ...

Sömn dröm mardröm : kunskap och verktyg för god sömn

LÄS MER