

Tags: Sömnguiden : 28 dagar till bra sömn epub books download; Sömnguiden : 28 dagar till bra sömn bok pdf svenska; Sömnguiden : 28 dagar till bra sömn e-bok apple; Sömnguiden : 28 dagar till bra sömn ladda ner pdf e-bok; Sömnguiden : 28 dagar till bra sömn las online bok; Sömnguiden : 28 dagar till bra sömn MOBI download

Sömnguiden : 28 dagar till bra sömn PDF E-BOK

Brita Zackari



Författare: Brita Zackari
ISBN-10: 9789163614927
Språk: Svenska
Filstorlek: 1394 KB

BESKRIVNING

Sömnproblem är en av vår nutids största vardagsåkommor. Det är när vi sover som kroppen återhämtar sig. Genom vila kan kroppens organ jobba ifred. Det är då kroppen fysiskt återhämtar sig, ämnesomsättningen får jobba på och hjärnan kan ha ett lugnare tempo. Sömnguiden hjälper dig att sova bättre. Denna bok är både njutningsfull läsning för dig och en praktisk dagbok där du kan skriva ner dina framsteg. Här avhandlas allt som rör den goda sömnen, bland annat hur sovrummet ska se ut, hur du ska förbereda dig för att somna och sova gott, vad du ska undvika och hur du ser till att du inte vaknar upp på fel sida. Och hur många timmar behöver du egentligen för att vakna utvilad och vad händer när klockan på väggen inte stämmer med den biologiska?

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?**Sömnguiden : 28 dagar till bra sömn - Sarah Dognin • Dit Cruissat - Bok ...**

Sömnguiden : 28 dagar till bra sömn, 2017, Sarah Dognin , Dit Cruissat, ISBN: 9789163614927 Säljs av Adlibris och Bokus ...

Sömn & sömnproblem - litteratur | handikapptips

Pris: 18,80 €. danskt band, 2017. Skickas inom 1-2 vardagar. . Beställ boken Sömnguiden : 28 dagar till bra sömn av Sarah Dognin, Dit Cruissat (ISBN ...

Sömnguiden : 28 dagar till bra sömn av Sarah Dognin (Häftet) | Tanum ...

Pris: 147 kr. danskt band, 2017. Skickas inom 1-2 vardagar. Köp boken Sömnguiden : 28 dagar till bra sömn av Sarah Dognin, Dit Cruissat (ISBN 9789163614927) hos ...

SÖMNGUIDEN : 28 DAGAR TILL BRA SÖMN

LÄS MER