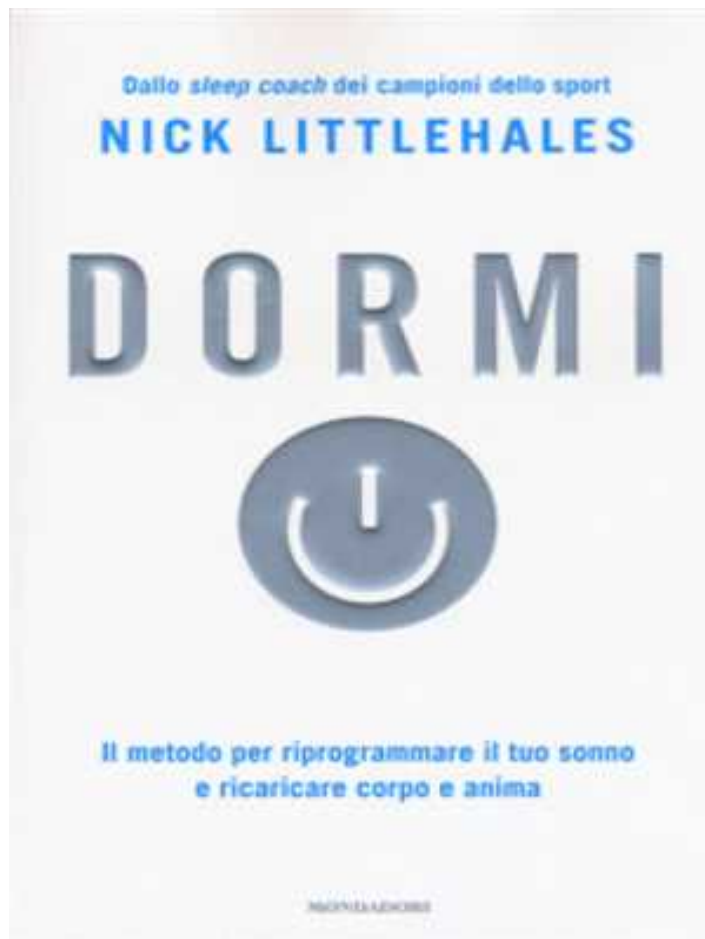


Tags: Dormi. Il metodo per riprogrammare il tuo sonno e ricaricare corpo e anima libro pdf download, Dormi. Il metodo per riprogrammare il tuo sonno e ricaricare corpo e anima scaricare gratis, Dormi. Il metodo per riprogrammare il tuo sonno e ricaricare corpo e anima epub italiano, Dormi. Il metodo per riprogrammare il tuo sonno e ricaricare corpo e anima torrent, Dormi. Il metodo per riprogrammare il tuo sonno e ricaricare corpo e anima leggere online gratis PDF

---

## **Dormi. Il metodo per riprogrammare il tuo sonno e ricaricare corpo e anima PDF**

**Nick Littlehales**



***Questo è solo un estratto dal libro di Dormi. Il metodo per riprogrammare il tuo sonno e ricaricare corpo e anima. Il libro completo può essere scaricato dal link sottostante.***



Autore: Nick Littlehales  
ISBN-10: 9788804675303  
Lingua: Italiano  
Dimensione del file: 4657 KB

## DESCRIZIONE

«Ho messo a punto questo metodo in quasi vent'anni di attività come sleep coach, acquisendo conoscenze da medici, professori universitari, scienziati dello sport, fisioterapisti, produttori di materassi e di biancheria da letto, e perfino dai miei figli; e ho sperimentato i miei metodi sull'avanguardia dello sport professionistico, dove il sonno, semplicemente, deve essere efficace. Adottando questo approccio, non penserete più in termini di ore di sonno per notte, bensì in termini di cicli per settimana, e se anche avrete avuto una nottataccia, imparerete ad accettarla e a rilassarvi. Vi aiuterò a scegliere la posizione migliore per dormire (ed è solo una quella che io raccomando). Illustrerò i sette "indicatori chiave di recupero del sonno" (i ritmi circadiani, il cronotipo, i cicli di sonno, le routine pre e post sonno, l'armonia di attività a riposo, il letto e l'ambiente in cui dormiamo) e per ciascuno di essi vi indicherò sette step per perfezionarli. Adottare anche soltanto uno di essi potrebbe contribuire a migliorare di gran lunga la vostra esistenza, e se ne seguirete uno al giorno potrete rivoluzionare completamente il vostro approccio al sonno in sole sette settimane. Vi insegnerò a dormire in modo più intelligente, a usare il sonno come un doping naturale, mentale e fisico. E ora di smettere di sprecare tempo a dormire senza averne alcun beneficio.» (Nick Littlehales)

**COSA DICE GOOGLE DI QUESTO LIBRO?**

Read Online or Download Dormi: Il metodo per riprogrammare il tuo sonno e ricaricare corpo e anima (Italian Edition) PDF. Best health & family in italian books

Dormi: Il metodo per riprogrammare il tuo sonno e ricaricare corpo e anima (Italian Edition) eBook: Nick Littlehales: Amazon.de: Kindle-Shop

Dormi. Il metodo per riprogrammare il tuo sonno e ricaricare corpo e anima è un libro scritto da Nick Littlehales pubblicato da Mondadori nella collana Comefare

## **DORMI. IL METODO PER RIPROGRAMMARE IL TUO SONNO E RICARICARE CORPO E ANIMA**

[Leggi di più ...](#)