

Tags: Sonno facile. 21 strategie per sconfiggere l'insonnia, avere la mente lucida, vivere più a lungo libro pdf download, Sonno facile. 21 strategie per sconfiggere l'insonnia, avere la mente lucida, vivere più a lungo scaricare gratis, Sonno facile. 21 strategie per sconfiggere l'insonnia, avere la mente lucida, vivere più a lungo epub italiano, Sonno facile. 21 strategie per sconfiggere l'insonnia, avere la mente lucida, vivere più a lungo torrent, Sonno facile. 21 strategie per sconfiggere l'insonnia, avere la mente lucida, vivere più a lungo leggere online gratis PDF

Sonno facile. 21 strategie per sconfiggere l'insonnia, avere la mente lucida, vivere più a lungo PDF

Shawn Stevenson



Questo è solo un estratto dal libro di Sonno facile. 21 strategie per sconfiggere l'insonnia, avere la mente lucida, vivere più a lungo. Il libro completo può essere scaricato dal link sottostante.



Autore: Shawn Stevenson
ISBN-10: 9788820061609
Lingua: Italiano
Dimensione del file: 3399 KB

DESCRIZIONE

Problemi di insonnia? Sapevate che dormire bene e senza interruzioni è la chiave per ringiovanire il corpo, disintossicare la mente, perdere il peso in eccesso e prevenire le malattie? Shawn Stevenson lo ha scoperto quando una patologia degenerativa delle ossa ha spezzato il suo sogno di diventare un atleta professionista. Concentrandosi su un'alimentazione corretta e su notti di sonno ristoratore, Stevenson non ha solo guarito il suo corpo e ottenuto un'ottima forma fisica, ma ha trovato anche la lucidità necessaria per raggiungere i suoi obiettivi personali e lavorativi. Dopo studi e approfondimenti, ha condiviso e provato il suo metodo con i follower di oltre 150 Paesi, fino a distillare gli strumenti più efficaci per riattivare la nostra naturale capacità di dormire bene. In questo volume ci propone 21 semplici strategie, immediatamente applicabili e tutte testate clinicamente, per rigenerare attraverso il sonno fisico e psiche. L'autore ha messo a punto anche un programma supercollaudato di soli 14 giorni che coordina le informazioni e insegna a: Creare l'ambiente ideale per il riposo. Utilizzare la luce solare per regolare i ritmi circadiani. Ritrovare il peso perfetto. Scegliere i cibi che favoriscono il sonno. Il libro contiene anche brevi test per verificare i vostri progressi. Un kit potente e innovativo per ricaricare la vostra vita rivoluzionando il modo in cui dormite.

COSA DICE GOOGLE DI QUESTO LIBRO?

Sonno facile. 21 strategie per sconfiggere l'insonnia, avere la mente lucida, vivere più a lungo, Libro di Shawn Stevenson. Sconto 10% e Spedizione con corriere a ...

Buy Sonno facile: 21 strategie per sconfiggere l'insonnia, avere la mente lucida, vivere più a lungo (Italian Edition): Read Kindle Store Reviews - Amazon.com

Read Online or Download Sonno facile: 21 strategie per sconfiggere l'insonnia, avere la mente lucida, vivere più a lungo (Italian Edition) PDF

**SONNO FACILE. 21 STRATEGIE PER SCONFIGGERE L'INSONNIA, AVERE LA MENTE
LUCIDA, VIVERE PIÙ A LUNGO**

[Leggi di più ...](#)