

Tags: Sömn, sömn, sömn : Hur minne, immunförsvar, vikt, koncentration och dina känslor hör ihop med din sömn las online bok; Sömn, sömn, sömn : Hur minne, immunförsvar, vikt, koncentration och dina känslor hör ihop med din sömn epub books download; Sömn, sömn, sömn : Hur minne, immunförsvar, vikt, koncentration och dina känslor hör ihop med din sömn bok pdf svenska; Sömn, sömn, sömn : Hur minne, immunförsvar, vikt, koncentration och dina känslor hör ihop med din sömn MOBI download; Sömn, sömn, sömn : Hur minne, immunförsvar, vikt, koncentration och dina känslor hör ihop med din sömn e-bok apple; Sömn, sömn, sömn : Hur minne, immunförsvar, vikt, koncentration och dina känslor hör ihop med din sömn ladda ner pdf e-bok

Sömn, sömn, sömn : Hur minne, immunförsvar, vikt, koncentration och dina känslor hör ihop med din sömn PDF E-BOK

Tina Råman



Författare: Tina Råman
ISBN-10: 9789174248777
Språk: Svenska
Filstorlek: 3948 KB

BESKRIVNING

Motion och nyttig mat i alla ära. Minst lika viktigt för hälsan är det att sova gott. Sömnen påverkar din vikt, ditt mentala mående och minskar risken för allt från förkylningar till cancer. I den här boken finns allt du behöver veta om detta viktiga ämne, som är högaktuellt i en tid när stress, stillasittande och smarta telefoner får oss att sova allt sämre. Sömnforskaren Christian Benedict delar tillsammans med journalisten Minna Tunberger med sig av sin egen spännande forskning om hur sömnbrist ökar aptiten, hur exponeringen av dagsljus får dig att sova bättre och snabbare tillfriskna från allvarliga sjukdomar. Christian Benedict berättar om den digitala revolutionen och om hur det blå ljuset förskjuter dygnsrytmen, skapar stress och har gett en hel ny generation kronisk sömnbrist. Du får även veta hur den fantastiska drömsömnen ökar förståelsen för dina egna och andras känslor och bidrar till en bättre psykisk hälsa. Och inte nog med det, du får också reda på hur den viktiga djupsömnen stärker immunsystemet och hjälper dig att lösa dina problem, ladda upp hjärnans batteri och befästa faktaminnen. Intressanta fakta varvas med peppande tips och råd för dig som vill optimera din sömn och bli lyckligare, friskare, smartare och smalare. Illustratör: Sara Petterson

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

"Varför sova ihop om man sover bättre ensam?" | SvD Perfect Guide

ISBN: 9789174248586 BANDTYP: Inbunden utgivningsdatum: 2018-11-06 Sömn, sömn, sömn : hur minne, immunförsvar, vikt, koncentration och dina känslor hör ihop ...

Expertens tips: Så får du bättre sömn - stromstadstidning.se

Sömn, sömn, sömn hur minne, immunförsvar, vikt, koncentration och dina känslor hör ihop med din sömn

Sömn, sömn, sömn : hur minne, immunförsvar, vikt, koncentration och ...

Just nu är han aktuell med boken "Sömn, sömn , sömn: hur minne, immunförsvar, vikt, koncentration och dina känslor hör ihop med din sömn".

Sömn, sömn, sömn : Hur minne, immunförsvar, vikt, koncentration och dina känslor hör ihop med din sömn

LÄS MER