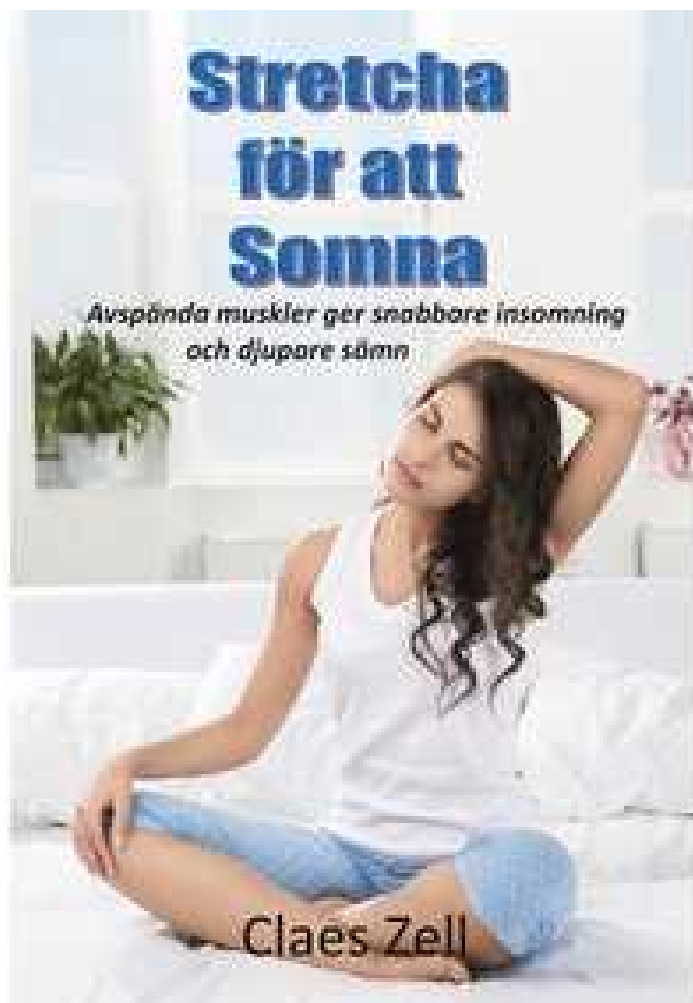


## Stretcha för att somna PDF E-BOK

**Claes Zell**



Författare: Claes Zell  
ISBN-10: 9789163901836  
Språk: Svenska  
Filstorlek: 1234 KB

## BESKRIVNING

I vårt stressiga dygnet-runt-samhälle är egen tid alltmer värdefull eller t.o.m. en bristvara. Sömnlösheten breder ut sig bland alla åldersgrupper, med övervikt för unga individer och kvinnor. Stress tenderar att förkorta muskler som kanske efter en stressig dag på jobbet. Spända muskler gör det svårare att slappna av på kvällen före sänggåendet. Många spända muskler ger fel signaler till det centrala nervsystemet (CNS) och försvårar insomningen. Boken beskriver en unik avslappningsmetod för en snabbare insomning och en mer varaktig sömn. Övningarna lämpar sig för alla individer som har motoriska färdigheter, framförallt i benen, då rörelser är ett genomgående tema. Alla läsare, men särskilt spända och stressade personer kan ta del av innehållet, då metoden är anpassad till såväl nybörjare som proffsutövare. Författaren vill med denna bok hjälpa personer med nedsatt sömnstatus och/eller svårigheter att slappna av, dock med det enda kravet att ta egen tid i anspråk varje kväll. Hemsidan [www.stretch2sleep.se](http://www.stretch2sleep.se) kompletterar bokens innehåll och ger de senaste rönen inom "stretch-sömn" metodiken.

## VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

### Här är tricket som kan få dig att somna - på 60 sekunder

Sömn är väldigt viktigt för ditt fysiska och mentala välmående. Men får du tillräckligt? Lär dig 6 gamla huskurer för att hjälpa dig att somna.

### Hur somnar jag lättare?

Vissa människor sover bäst i total tystnad, andra behöver omgivande ljud för att somna. Använd öronproppar, ... Stretcha, liggandes på din rygg.

### Stretcha för att somna | Adlibris

Somna gott och sova hela natten. För att sedan vakna pigg. Det är drömmen. Men om du inte får till det ger vi här expertens bästa tips och råd på lösningar ...

**STRETCHA FÖR ATT SOMNA**

***LÄS MER***