

Tags: Sömngåtan : den nya forskningen om sömn och drömmar bok pdf svenska; Sömngåtan : den nya forskningen om sömn och drömmar las online bok; Sömngåtan : den nya forskningen om sömn och drömmar MOBI download; Sömngåtan : den nya forskningen om sömn och drömmar epub books download; Sömngåtan : den nya forskningen om sömn och drömmar ladda ner pdf e-bok; Sömngåtan : den nya forskningen om sömn och drömmar e-bok apple

Sömngåtan : den nya forskningen om sömn och drömmar PDF E-BOK

Matthew Walker



Författare: Matthew Walker

ISBN-10: 9789177750277

Språk: Svenska

Filstorlek: 1893 KB

BESKRIVNING

Forskare har upptäckt en ny revolutionerande behandling som förlänger ditt liv, förbättrar ditt minne och gör dig mer kreativ. Den håller dig smal och minskar sockersuget. Den skyddar dig mot cancer och demens, parerar influensa och förkylning, minskar risken för hjärtattack, stroke och diabetes. Dessutom gör den dig lyckligare och hjälper mot ångest och depression. Är du intresserad? Det handlar alltså om sömn. En av de viktigaste delarna av våra liv, men en del vars betydelse vi ständigt förminskar. Tills nyligen har vetenskapen inte heller kunnat svara på varför vi sover och vad sömnen gör med oss. I *Sömngåtan* berättar hjärnforskaren och sömnexperten Matthew Walker om de senaste årens banbrytande forskning kring vad som händer när vi sluter ögonen i sängen och varför sömnen både är en mirakelkur och helt livsavgörande. Han förklarar hur sovandet förändras under olika skeden i livet, vad drömmarna gör med oss och hur man bäst får en god natts sömn samt inte minst, varför sömnbristen får sådana katastrofala följder för oss som individer och för vårt moderna, sorgligt sömnsvälta samhälle. Resultatet är en fascinerande bladvändare som faktiskt kan förändra ditt liv. "Överraskande, nyttig, energisk En ögonöppnare." *The Guardian* "Det här är briljant populärvetenskapligt skrivande: tillgängligt, lockande och informativt." *Times Literary Supplement Book of the Year* "Rekommenderad läsning till nattygsbordet." *New York Times Book Review*

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

Sömngåtan: Den nya forskningen om sömn och drömmar by Matthew Walker ...

Beskrivning. Sömngåtan: Den nya forskningen om sömn och drömmar. Hjärnforskaren och sömnexperten Matthew Walker berättar här om de senaste årens banbrytande ...

Sömngåtan : den nya forskningen om sömn och drömmar - Matthew Walker ...

Forskare har upptäckt en ny revolutionerandebehandling som förlänger dittliv, förbättrar ditt minne och gör dig mer kreativ. Den håller dig smal och minskar

Sömngåtan : den nya forskningen om sömn och drömmar - Matthew Walker ...

Vår nästa Alla Hjärtans Dag-bok är Gun-Britt Sundströms För Lydia! En tidlös kärlekshistoria med ekon från nittonhundratalet. Dynamiken mellan Lydia och ...

Sömnvägen : den nya forskningen om sömn och drömmar

LÄS MER