

Tags: Boken som ger dig bättre sömn ladda ner pdf e-bok; Boken som ger dig bättre sömn MOBI download; Boken som ger dig bättre sömn epub books download; Boken som ger dig bättre sömn e-bok apple; Boken som ger dig bättre sömn bok pdf svenska; Boken som ger dig bättre sömn las online bok

Boken som ger dig bättre sömn PDF E-BOK

Jessamy Hibberd,Jo Usmar



Författare: Jessamy Hibberd,Jo Usmar

ISBN-10: 9789174612899

Språk: Svenska

Filstorlek: 4819 KB

BESKRIVNING

Har du någon gång räknat får, eller känt paniken komma krypande för att du inte kan sova? Svaret är förmodligen ja. De flesta människor har upplevt sömnsvärigheter, hur påfrestande för lite och/eller dålig sömn kan vara för hälsan och hur negativt det kan påverka vardagen. Sömnproblem kan ha många olika orsaker som stress, felaktig kost och psykiska besvär, men kan också bero på att du under en längre tid fått för lite vila och vant dig vid att vara konstant trött. Oavsett om du har haft sömnproblem under en vecka, en månad eller flera år kan du lära dig tekniker för att sova bättre. Boken innehåller bland annat strategier för att bryta dåliga vanor förbättra din sovmiljö motverka negativa tankar kring sömnhjälpa dig komma till ro Boken som ger dig bättre sömn ingår i en serie där författarna utifrån den senaste KBT-forskningen ger dig väl beprövade verktyg för att åstadkomma positiva förändringar. Böckerna hjälper dig att förstå varför du tänker, känner och beter dig som du gör och hur du kan bryta invanda mönster. Övriga titlar i serien är: Boken som gör dig lugn, Boken som gör dig lyckligare och Boken som ger dig självförtroende. JESSAMY HIBBERD är klinisk psykolog. Hon är medlem i British Psychological Society (BPS) och godkänd British Association for Behavioural and Cognitive Psychotherapies (BABCP). JO USMAR är frilansjournalist och redaktör. Hon har varit medförfattare till en mängd olika böcker och skriver regelbundet krönikor för Cosmopolitan. Hon har också debatterat livsstils- och relationsfrågor i radio och tv.

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

Download Boken som ger dig bättre sömn - Jessamy Hibberd pdf - britkinabci

Övriga titlar i serien är: Boken som gör dig lugn, Boken som gör dig lyckligare och Boken som ger dig bättre sömn. JESSAMY HIBBERD är klinisk psykolog.

Sömn, sömn, sömn - bonnierfakta.se

... Bättre sömn ger bättre ... Brist på sömn gör dig hungrig och mer sugen på skitmat. Jag har ett helt kapitel kring sömn i min bok skitmat eftersom det är ...

Boken som ger dig bättre sömn - Jessamy Hibberd, Jo Usmar - Häftad ...

Pris: 81 kr. danskt band, 2014. Skickas inom 5-7 vardagar. Köp boken Boken som ger dig bättre sömn av Jessamy Hibberd, Jo Usmar (ISBN 9789174612899) hos Adlibris.

BOKEN SOM GER DIG BÄTTRE SÖMN

LÄS MER