

Tags: 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 ladda ner pdf e-bok; 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 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 PDF E-BOK

Charlotte Alfvin,Minna Tunberger



Författare: Charlotte Alfvin,Minna Tunberger

ISBN-10: 9789174248586

Språk: Svenska

Filstorlek: 1577 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.

VAD SÄGER GOOGLE OMDEN HÄR BOKEN?

Sömn, sömn, sömn - Biblioteken i Vänersborg

Köp Sömn, sömn, sömn : Hur minne, immunförsvar, vikt, koncentration och dina känslor hör ihop med din sömn. Motion och nyttig mat i alla ära. Minst lika ...

Forskare larmar: Unga sover för lite - Sidor - Enköpings-Posten

Köp 'Sömn, sömn, sömn : hur minne, immunförsvar, vikt, koncentration och dina känslor hör ihop med din sömn' bok nu.

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

... sömn, sömn: Hur minne, immunförsvar, vikt, koncentration och dina känslor hör ihop med din sömn [7] (Bonnier Fakta), tillsammans med Minna Tunberger, ...

**SÖMN, SÖMN, SÖMN : HUR MINNE, IMMUNFÖRSVAR, VIKT, KONCENTRATION OCH
DINA KÄNSLOR HÖR IHOP MED DIN SÖMN**

LÄS MER