

Mots clés: telecharger 2h chrono pour mieux dormir et être performant pdf, 2h chrono pour mieux dormir et être performant mobi, 2h chrono pour mieux dormir et être performant epub gratuitement, 2h chrono pour mieux dormir et être performant torrent, 2h chrono pour mieux dormir et être performant lire en ligne.

2h chrono pour mieux dormir et être performant PDF

Lesage, Patrick



Ceci est juste un extrait du livre de 2h chrono pour mieux dormir et être performant. Le livre complet peut être téléchargé à partir du lien ci-dessous.



Auteur: Lesage, Patrick
ISBN-10: 9782100776948
Langue: Français
Taille du fichier: 2483 KB

LA DESCRIPTION

"Je ne suis pas du matin", "J'ai passé une mauvaise nuit", "Je n'arrive pas à rester concentrer"... Les plaintes liées au sommeil font partie de notre quotidien. Pourtant, bien dormir est essentiel pour la santé physique et mentale. 2 h chrono pour mieux dormir est le petit livre pratique pour casser les idées reçues sur le sommeil et mettre en place de nouveaux réflexes afin d'améliorer la qualité de son sommeil.

QUE DIT GOOGLE SUR CE LIVRE?

[ADHÉRENT] Patrick Lesage, fondateur de Performance et Mieux-Être et spécialiste du sommeil, publie 2h chrono pour mieux dormir (et gagner en énergie) aux ...

Découvrez 2h Chrono pour mieux dormir (et gagner en énergie) le livre au format ebook de Patrick Lesage sur decitre.fr - 180 000 ebooks disponibles immédiatement ...

2h Chrono pour mieux dormir et gagner en ... mettre en place de nouveaux réflexes afin d'améliorer la qualité de son sommeil et être performant au ...

2H CHRONO POUR MIEUX DORMIR ET ÊTRE PERFORMANT

[Lire la suite...](#)