

Keywords: Il sonno felice. Dormire bene per vivere meglio libro pdf download, Il sonno felice. Dormire bene per vivere meglio scaricare gratis, Il sonno felice. Dormire bene per vivere meglio epub italiano, Il sonno felice. Dormire bene per vivere meglio torrent, Il sonno felice. Dormire bene per vivere meglio leggere online gratis PDF

Il sonno felice. Dormire bene per vivere meglio PDF

Marc REY



Questo è solo un estratto dal libro di Il sonno felice. Dormire bene per vivere meglio. Il libro completo può essere scaricato dal link sottostante.



Autore: Marc REY
ISBN-10: 9788867004522
Lingua: Italiano
Dimensione del file: 4728 KB

DESCRIZIONE

Orari sfasati, smartphone accanto al letto, «demonizzazione» del sonnellino... Di cambiamento in cambiamento, nel corso di pochi decenni abbiamo drasticamente variato tutte le nostre abitudini. E non c'è da stupirsi se anche il sonno ha subito delle alterazioni significative, fino a diventare un vero e proprio problema sociale. Nel mondo occidentale più di metà popolazione soffre di disturbi del sonno. Le prime ricerche sul sonno risalgono agli anni Cinquanta, quando si è potuto misurare per la prima volta l'attività elettrica del cervello durante il sonno. Ma è solo negli ultimi decenni che si è affermata l'idea che il sonno non sia affatto uno stato passivo dell'individuo, bensì una parte indispensabile della giornata, quella in cui si sedimentano le informazioni acquisite e si attivano i processi rigenerativi del cervello. Per poter ottimizzare tutti i benefici del sonno, è però fondamentale conoscere bene la propria «cronobiologia»: l'interazione del ritmo sonno/veglia con gli altri ritmi biologici, tenendo presente che questa cambia con il passare degli anni. "Il sonno felice" mostra a ogni lettore quali sono gli elementi significativi per poter cambiare le proprie abitudini e adottare lo stile di vita giusto per dormire bene e di conseguenza vivere meglio.

COSA DICE GOOGLE DI QUESTO LIBRO?

Il sonno è una componente importantissima della salute fisica e mentale, ... la melatonina aiuta a dormire meglio per vivere meglio ... Dormi bene e vivi meglio.

Orari sfasati, smartphone accanto al letto, «demonizzazione» del sonnellino... Di cambiamento in cambiamento, nel corso di pochi decenni abbiamo drasticamente ...

IL SONNO FELICE. DORMIRE BENE PER VIVERE MEGLIO

[Leggi di più ...](#)