

Tags: Notti in bianco addio. Come superare i disturbi del sonno e dormire meglio libro pdf download, Notti in bianco addio. Come superare i disturbi del sonno e dormire meglio scaricare gratis, Notti in bianco addio. Come superare i disturbi del sonno e dormire meglio epub italiano, Notti in bianco addio. Come superare i disturbi del sonno e dormire meglio torrent, Notti in bianco addio. Come superare i disturbi del sonno e dormire meglio leggere online gratis PDF

Notti in bianco addio. Come superare i disturbi del sonno e dormire meglio PDF

Nerina Ramlakhan



Questo è solo un estratto dal libro di Notti in bianco addio. Come superare i disturbi del sonno e dormire meglio. Il libro completo può essere scaricato dal link sottostante.



Autore: Nerina Ramlakhan
ISBN-10: 9788880938507
Lingua: Italiano
Dimensione del file: 1069 KB

DESCRIZIONE

"Notti in bianco addio" affronta in maniera pratica e scientifica i disturbi del sonno, dalla difficoltà ad addormentarsi, ai risvegli notturni frequenti o troppo anticipati, al costante rimuginio di pensieri che impedisce di riposare sereni. Questi problemi sono divenuti ormai universali in un mondo dominato dalla frenesia. La dottoressa Nerina Ramlakhan propone comprovati metodi per superarli e ritrovare i propri ritmi e la propria serenità. In un'epoca nella quale mille impegni si accavallano e vengono resi ancora più soffocanti da timori e preoccupazioni, cerchiamo disperatamente di fare tutto e di farlo bene, con il rischio però di ritrovarci infine "troppo stanchi per dormire". Come riconquistare allora un sonno davvero ristoratore, profondo e rilassante? Quali sono gli alleati di questo sonno? "Notti in bianco addio" risponde a queste domande insegnandoci a: capire i meccanismi del sonno, riconoscere le cause che alterano il sonno, esterne (alcol, caffeina) e interne (incubi, problemi respiratori, bruxismo), ricaricarsi di energia con una sana dormita, scegliere l'alimentazione adatta al proprio corpo, entrare in uno stato di rilassamento prima di coricarsi, la routine serale che stimola il sonno naturale, dormire ovunque capiti, anche in albergo, tecniche e soluzioni per un riposo ristoratore.

COSA DICE GOOGLE DI QUESTO LIBRO?

La Morte E Di Vitale Importanza. Riflessioni Sul Passaggio Dalla Vita Alla Vita Dopo La Morte PDF Download

Notti in bianco addio - Nerina Ramlakhan - Come superare i disturbi del sonno e dormire meglio. - Acquista su Edizioni il Punto d'Incontro

**NOTTI IN BIANCO ADDIO. COME SUPERARE I DISTURBI DEL SONNO E DORMIRE
MEGLIO**

[Leggi di più ...](#)