

Tags: Sonno e i suoi segreti. Dormire bene per vivere meglio (II) libro pdf download, Sonno e i suoi segreti. Dormire bene per vivere meglio (II) scaricare gratis, Sonno e i suoi segreti. Dormire bene per vivere meglio (II) epub italiano, Sonno e i suoi segreti. Dormire bene per vivere meglio (II) torrent, Sonno e i suoi segreti. Dormire bene per vivere meglio (II) leggere online gratis PDF

Sonno e i suoi segreti. Dormire bene per vivere meglio (II) PDF

William C. Dement



Questo è solo un estratto dal libro di Sonno e i suoi segreti. Dormire bene per vivere meglio (II). Il libro completo può essere scaricato dal link sottostante.



DOWNLOAD PDF

Autore: William C. Dement
ISBN-10: 9788884906434
Lingua: Italiano
Dimensione del file: 2233 KB

DESCRIZIONE

E' stato empiricamente dimostrato che un sonno sano è la più importante variabile per la predizione della longevità, più rilevante dell'alimentazione, dell'esercizio fisico e dell'ereditarietà. In un mondo dal quale è stata bandita l'oscurità, il delicato meccanismo dei nostri orologi biologici perde di precisione, e sacrifichiamo il sonno alle esigenze di giornate ormai interminabili. Nonostante la disponibilità di terapie semplici ed efficaci, i disturbi del sonno, non riconosciuti, abbreviano un'infinità di vite e i medici stessi guardano alla privazione di sonno come a un fenomeno del tutto naturale, senza preoccuparsi di promuovere igiene e consapevolezza riguardo al problema. Nel frattempo, i costi fisici, emotivi e psicologici del nostro modo di dormire del tutto malsano, continuano ad aumentare. Dement, autorità mondiale in materia, ci offre una guida esauriente, completa di tutte le informazioni necessarie per ottenere una buona notte di sonno: descrive ciò che accade quando dormiamo e ci accompagna in un'affascinante visita guidata del corpo e della mente addormentati. Nel corso di questa esplorazione veniamo a scoprire i profondi effetti del sonno sulla salute in generale, dal sistema immunitario al benessere psicologico, e i numerosi pericoli insiti nella mancanza e privazione di sonno, quali calo di motivazione e vitalità, possibilità di contrarre gravi malattie e maggior mortalità. Esponendo il frutto di una saggezza ottenuta grazie ad anni di esperienza nei laboratori del sonno, l'autore rivela i principi di un sonno sano e offre consigli pratici su questioni di interesse generale che comprendono i disturbi del sonno e la loro cura, il ruolo dei sonniferi - con prescrizione o da banco - il problema dell'adattamento dei viaggiatori ai fusi orari e l'importanza dei sonnellini.

COSA DICE GOOGLE DI QUESTO LIBRO?

Il sonno e i suoi segreti. Dormire bene per vivere meglio Dement William C. Vaughan Christopher edizioni Dalai Editore collana I ...

Scopri la trama e le recensioni presenti su Anobii di Il sonno e i suoi segreti. Dormire bene per vivere meglio scritto da William C. Dement, pubblicato da in formato ...

... studiare il sonno e carpirne i suoi segreti, per permettere a tutti quanti di dormire bene. E quindi, di vivere meglio. ... le condizioni ideali per dormire bene.

SONNO E I SUOI SEGRETI. DORMIRE BENE PER VIVERE MEGLIO (IL)

[Leggi di più ...](#)