

I segreti della cronobiologia PDF

Marie Borrel



Questo è solo un estratto dal libro di I segreti della cronobiologia. Il libro completo può essere scaricato dal link sottostante.



Autore: Marie Borrel
ISBN-10: 9788820062415
Lingua: Italiano
Dimensione del file: 1037 KB

DESCRIZIONE

Problemi di insonnia e sensazione di spossatezza, sovrappeso ostinato nonostante le diete e i sacrifici, picchi di ansia o depressioni stagionali, mancanza di concentrazione... La causa comune di questi disturbi sempre più diffusi potrebbe essere uno sfasamento del ritmo naturale del nostro organismo. Ciascuno di noi, infatti, ha un raffinato «orologio interno» che segna un tempo diverso rispetto a quello artificiale del nostro stile di vita frenetico e iperconnesso. Non solo ci sentiamo costretti a fare tutto troppo in fretta, senza mai staccare davvero, ma spesso anche a farlo nel momento sbagliato. Imparando invece a leggere gli importanti segnali del nostro orologio interno e a sincronizzarci meglio con il suo ritmo, otterremo immensi benefici sia a livello fisico sia a livello mentale. L'autrice ha messo a punto un accurato test per individuare il nostro «cronotipo» e, per ciascuno, fornisce consigli mirati per tutti gli ambiti: sonno, alimentazione, umore, prestazioni sportive, bellezza e cura del corpo, rendimento mentale e lavorativo. Grazie a questa guida chiara, pratica e completa la cronobiologia non avrà più segreti: per una vita più attiva, sana e serena.

COSA DICE GOOGLE DI QUESTO LIBRO?

Acquista online il libro I segreti della cronobiologia di Marie Borrel in offerta a prezzi imbattibili su Mondadori Store.

Molti spunti sul legame tra cronobiologia e alimentazione sono nel libro di Marie Borrel "I segreti della cronobiologia" in vendita anche su Amazon.

I Segreti della Cronobiologia - Libro Marie Borrel - Impara a riconoscere il momento giusto per: dimagrire, dormire bene, sconfiggere l'ansia - Consegna in 24 ore!.

I SEGRETI DELLA CRONOBIOLOGIA

[Leggi di più ...](#)