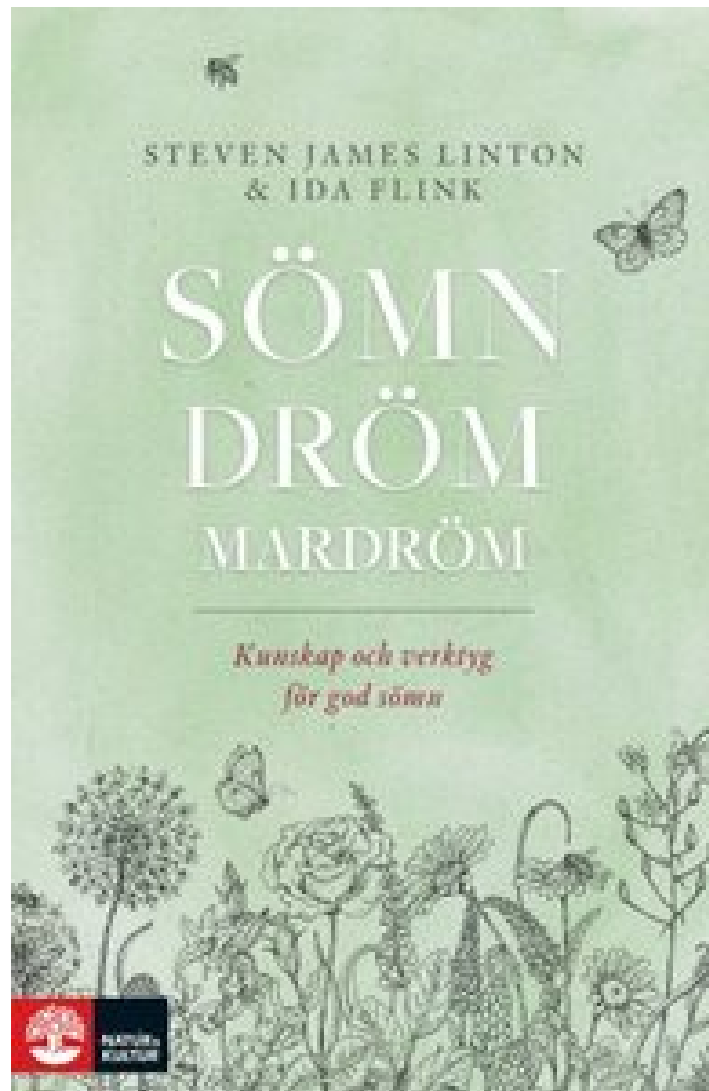


Keywords: Sömn dröm mardröm : kunskap och verktyg för god sömn PDF pdf bok på svenska, ladda ner Sömn dröm mardröm : kunskap och verktyg för god sömn ePUB, Sömn dröm mardröm : kunskap och verktyg för god sömn las online, Sömn dröm mardröm : kunskap och verktyg för god sömn download

Sömn dröm mardröm : kunskap och verktyg för god sömn PDF

Rachel Manber, Colleen E Carney



Det här är bara ett utdrag ur Sömn dröm mardröm : kunskap och verktyg för god sömn bok. Du kan hitta hela boken genom att klicka på knappen nedan.



Författare: Rachel Manber, Colleen E Carney

ISBN-10: 9789127818095

Språk: Svenska

Filesize: 2577 KB

BESKRIVNING

Alla sovermen varför sover vi? Är det farligt att få för lite sömn? Vad kan vi göra för att sova bättre? Enkelt uttryckt: vi behöver sova för att kunna leva och sömnen är viktig för vår hälsa. Sömn dröm mardröm tar upp grundläggande frågor om när, hur och varför vi sover och förklarar begrepp som dygnsrytm, sömnstadier, social jetlag och goda sömnrutiner utifrån modern forskning. Dessutom ger författarna råd om hur du kan utveckla bättre bättre sovvanor för att förbättra din söm och därmed din hälsa. Minst en av tre i Sverige idag har bekymmer med sömnen och bokens andra del fokuserar på sömnproblem och vad man kan göra åt dem. Den avslutande delen rör drömmarnas funktion och betydelse för vårt känsloliv, något som är spännande att försöka förstå ur ett mer vetenskapligt perspektiv.

VAD SÄGER GOOGLE OMDEN HÄR BOKEN?

Köp 'Sömn dröm mardröm : kunskap och verktyg för god sömn' bok nu. Alla sover men varför sover vi? Är det farligt att f...

Kunskap om sömnen tycks vara ett gott verktyg för att ha tillgång till den. ... Sömn Dröm Mardröm - Kunskap och verktyg för god sömn. Natur Kultur.

Pris: 229 kr. Inbunden, 2018. Finns i lager. Köp Sömn dröm mardröm : kunskap och verktyg för god sömn av Steven James Linton, Ida Flink på [Bokus.com](https://www.bokus.com).

SÖMN DRÖM MARDRÖM : KUNSKAP OCH VERKTYG FÖR GOD SÖMN

[Fortsätt läsa...](#)