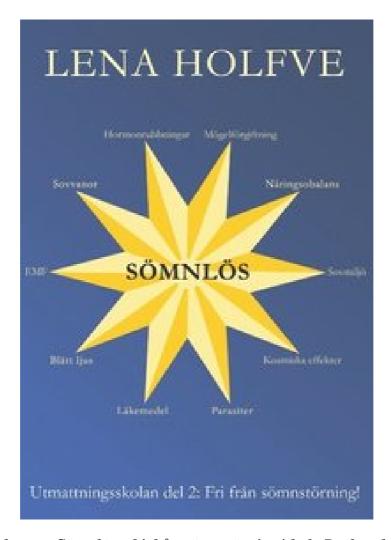
Sömnlös : fri från sömnstörning! PDF

Lena Holfve



Det här är bara ett utdrag ur Sömnlös : fri från sömnstörning! bok. Du kan hitta hela boken genom att klicka på knappen nedan.



Författare: Lena Holfve ISBN-10: 9789176999776 Språk: Svenska Filesize: 1953 KB

## **BESKRIVNING**

Att inte kunna sova kan låta som en bagatell men om det är ett återkommande problem kan det inte bara vara en plåga utan också ha negativ effekt på livet och hälsan. I Sömnlös får läsaren svar på både varför man sover dåligt och hur man kan råda bot på sömnproblemen genom att samarbeta med kroppen istället för att motarbeta den. Metoderna är nya i Sverige men prövade av tusentals svenskar under 1,5 år innan boken skrevs. Några av dem som äntligen löst problemet och som nu sover citeras i boken. Utmattningsskolan del 2: Fri från sömnstörning är den andra boken i en serie som kommer att omfatta hela Utmattningsskolans handlingsprogram. Boken är ändå helt fristående.

## VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

Sömnlös: fri från sömnstörning! del 2. Att inte kunna sova kan låta som en bagatell men om det är ett återkommande problem kan det inte bara vara en plåga ...

Pris: 90 kr. E-bok, 2018. Laddas ned direkt. Köp boken Sömnlös: Fri från sömnstörning! av Lena Holfve (ISBN 9789177857624) hos Adlibris. Fraktfritt över 149 kr ...

Utmattad: Fri från hjärndimma. Lena Holfve. 10,90 € Sömnlös: Fri från sömnstörning! Lena Holfve. 12,90 ...

## SÖMNLÖS: FRI FRÅN SÖMNSTÖRNING!

Fortsätt läsa...