

Keywords: Sömnguiden : 28 dagar till bra sömn PDF pdf bok på svenska, ladda ner Sömnguiden : 28 dagar till bra sömn ePUB, Sömnguiden : 28 dagar till bra sömn las online, Sömnguiden : 28 dagar till bra sömn download

Sömnguiden : 28 dagar till bra sömn PDF

Arianna Huffington



Det här är bara ett utdrag ur Sömnguiden : 28 dagar till bra sömn bok. Du kan hitta hela boken genom att klicka på knappen nedan.



Författare: Arianna Huffington

ISBN-10: 9789163614927

Språk: Svenska

Filesize: 4253 KB

BESKRIVNING

Sömnproblem är en av vår nutids största vardagsåkommor. Det är när vi sover som kroppen återhämtar sig. Genom vila kan kroppens organ jobba ifred. Det är då kroppen fysiskt återhämtar sig, ämnesomsättningen får jobba på och hjärnan kan ha ett lugnare tempo. Sömnguiden hjälper dig att sova bättre. Denna bok är både njutningsfull läsning för dig och en praktisk dagbok där du kan skriva ner dina framsteg. Här avhandlas allt som rör den goda sömnen, bland annat hur sovrummet ska se ut, hur du ska förbereda dig för att somna och sova gott, vad du ska undvika och hur du ser till att du inte vaknar upp på fel sida. Och hur många timmar behöver du egentligen för att vakna utvilad och vad händer när klockan på väggen inte stämmer med den biologiska?

VAD SÄGER GOOGLE OMDEN HÄR BOKEN?

Sömnguiden : 28 dagar till bra sömn. Sömnproblem är en av vår nutids största vardagsåkommor. Det är när vi sover som kroppen återhämtar s...

8 dagar är ett oberoende magasin för nyheter om och kommentarer till Vår Stora Tid. Skicka bidrag till 8dagar@gmail.com. Suk hade stoppats från att delta med sin tidning Nya tider och en alternativmässa han tog initiativ till stoppades av Göteborgspolisens.

Sumit Dagar. Sumit Dagar.

SÖMNGUIDEN : 28 DAGAR TILL BRA SÖMN

[Fortsätt läsa...](#)