

## Konsten att sova PDF

Arianna Huffington



*Det här är bara ett utdrag ur Konsten att sova bok. Du kan hitta hela boken genom att klicka på knappen nedan.*



Författare: Arianna Huffington

ISBN-10: 9789175792477

Språk: Svenska

Filesize: 3421 KB

## BESKRIVNING

Har du svårt att somna eller vaknar du ofta mitt i natten? Då är det dags att lösa dina sömnproblem en gång för alla! Var fjärde svensk är missnöjd med sin sömn och var tionde sover riktigt dåligt. Vårt mest naturliga beteende har idag blivit en sjukdom vi behöver behandling för. Är du en av dem som alltid känner sig trött, men ändå har svårt att somna på kvällen eller somna om på natten är du alltså i gott sällskap. Med rätt redskap och metoder kan alla lära sig att sova bättre. Här får du en mängd enkla och snabba tips, men också mer långsiktiga strategier, för att få bukt med dina sömnproblem. Helena Kubicek Boye är psykolog och KBT-terapeut och har i mer än tio år arbetat med sömnbehandling inom hälsovård och psykiatri. Hon är dessutom en flitigt anlitad föreläsare i ämnet.

## VAD SÄGER GOOGLE OMDEN HÄR BOKEN?

Konsten att sova has 14 ratings and 4 reviews. Villivonkansbooks said: Har du svårt att somna eller vaknar du ofta mitt i natten? Då är det dags att ...

Psykologen Helena Kubicek Boye, som skrivit boken "Konsten att sova", är övertygad: alla kan hjälpas till att sova bättre: "För vissa räcker det att ...

## KONSTEN ATT SOVA

[Fortsätt läsa...](#)