

Keywords: Sömngåtan : den nya forskningen om sömn och drömmar PDF pdf bok på svenska, ladda ner Sömngåtan : den nya forskningen om sömn och drömmar ePUB, Sömngåtan : den nya forskningen om sömn och drömmar las online, Sömngåtan : den nya forskningen om sömn och drömmar download

---

## Sömngåtan : den nya forskningen om sömn och drömmar PDF

Arianna Huffington



*Det här är bara ett utdrag ur Sömngåtan : den nya forskningen om sömn och drömmar bok. Du kan hitta hela boken genom att klicka på knappen nedan.*



Författare: Arianna Huffington

ISBN-10: 9789177750277

Språk: Svenska

Filesize: 4922 KB

## BESKRIVNING

Forskare har upptäckt en ny revolutionerande behandling som förlänger ditt liv, förbättrar ditt minne och gör dig mer kreativ. Den håller dig smal och minskar sockersuget. Den skyddar dig mot cancer och demens, parerar influensa och förkylning, minskar risken för hjärtattack, stroke och diabetes. Dessutom gör den dig lyckligare och hjälper mot ångest och depression. Är du intresserad? Det handlar alltså om sömn. En av de viktigaste delarna av våra liv, men en del vars betydelse vi ständigt förminskar. Tills nyligen har vetenskapen inte heller kunnat svara på varför vi sover och vad sömnen gör med oss. I *Sömngåtan* berättar hjärnforskaren och sömnexperten Matthew Walker om de senaste årens banbrytande forskning kring vad som händer när vi sluter ögonen i sängen och varför sömnen både är en mirakelkur och helt livsavgörande. Han förklarar hur sovandet förändras under olika skeden i livet, vad drömmarna gör med oss och hur man bäst får en god natts sömn samt inte minst, varför sömnbristen får sådana katastrofala följder för oss som individer och för vårt moderna, sorgligt sömnsvälta samhälle. Resultatet är en fascinerande bladvändare som faktiskt kan förändra ditt liv. "Överraskande, nyttig, energisk En ögonöppnare." *The Guardian* "Det här är briljant populärvetenskapligt skrivande: tillgängligt, lockande och informativt." *Times Literary Supplement Book of the Year* "Rekommenderad läsning till nattygsbordet." *New York Times Book Review*

## **VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?**

Forskare har upptäckt en ny revolutionerande behandling som förlänger ditt liv, förbättrar ditt minne och gör dig mer kreativ. Den håller dig smal och mins

Forskare har upptäckt en ny revolutionerande behandling som förlänger ditt liv, förbättrar ditt minne och gör dig mer kreativ. Den håller dig smal och minskar ...

2018, Inbunden. Handla online - Hos dig inom 1-3 arbetsdagar. Köp boken Sömngåtan : den nya forskningen om sömn och drömmar hos oss!

## **SÖMNGÅTAN : DEN NYA FORSKNINGEN OM SÖMN OCH DRÖMMAR**

[Fortsätt läsa...](#)