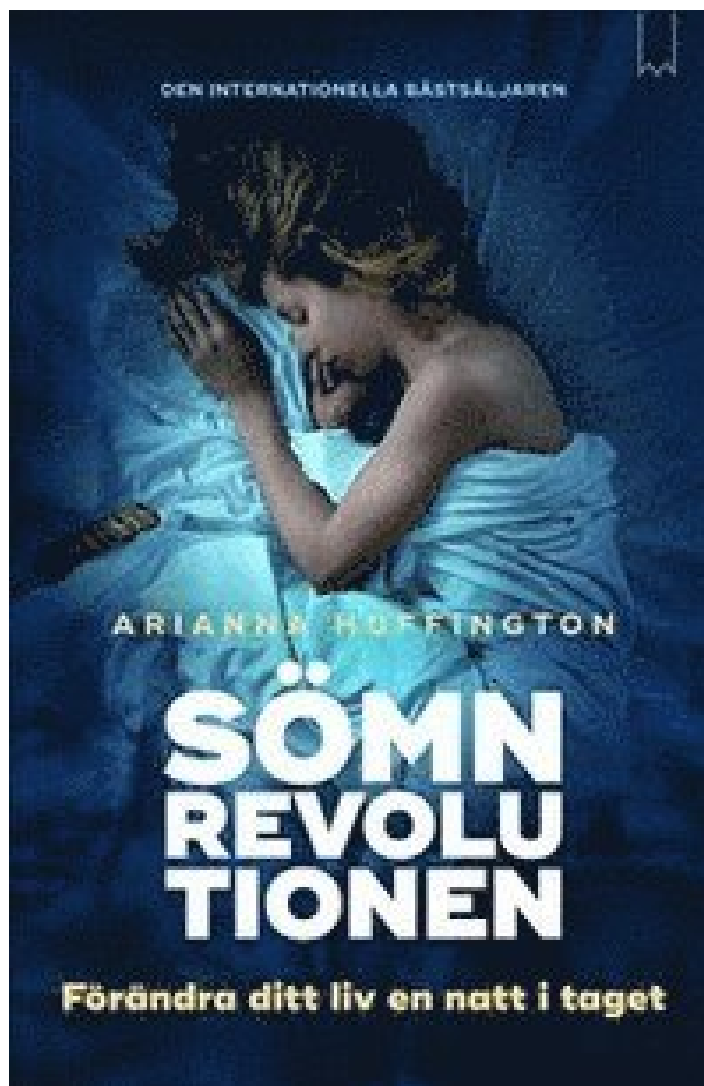


Keywords: Sömnrevolutionen : förändra ditt liv en natt i taget. PDF pdf bok på svenska, ladda ner Sömnrevolutionen : förändra ditt liv en natt i taget. ePUB, Sömnrevolutionen : förändra ditt liv en natt i taget. las online, Sömnrevolutionen : förändra ditt liv en natt i taget. download

Sömnrevolutionen : förändra ditt liv en natt i taget. PDF

Helena Kubicek Boye



Det här är bara ett utdrag ur Sömnrevolutionen : förändra ditt liv en natt i taget. bok. Du kan hitta hela boken genom att klicka på knappen nedan.



Författare: Helena Kubicek Boye

ISBN-10: 9789188345264

Språk: Svenska

Filesize: 1928 KB

BESKRIVNING

Vi är mitt i en global sömnbristskris och detta har djupgående konsekvenser för vår hälsa. Vad som behövs är inget annat än en sömnrevolution. Endast genom att förnya vår relation till sömnen kan vi ta tillbaka kontrollen över våra liv. I Sömnrevolutionen visar Huffington hur uppfattningen om att sömn är ett sätt att slösa med tid äventyrar vår hälsa och undergräver vårt arbetsliv, vårt privatliv och vårt sexliv. Hon utforskar den senaste forskningen kring hur vårt teknikberoende stör vår sömn, vad som händer med oss medan vi sover och drömmar och synar även den farliga industrin kring sömnmedel. Huffington erbjuder också en rad rekommendationer och tips från ledande forskare på hur vi kan bli bättre på uppbyggande sömn och utnyttja dess otroliga kraft. Arianna Huffington är en grekisk-amerikansk författare och en av grundarna till nättidningen The Huffington Post. Nu driver hon företaget Thrive Global med fokus på hälsa och välbefinnande. Huffington har av tidningen Forbes utsetts till en av de mest inflytelserika och mäktigaste kvinnorna i världen. "Väl disponerad och faktamättad." BTJ "En riktig ögonöppnare." LCHF-ingenjören

VAD SÄGER GOOGLE OMDEN HÄR BOKEN?

Att skapa någonting nytt i livet görs inte över en natt och därmed ... Det innebär också att du är den som kan skapa förändring i ditt liv. ... En sak i taget.

Köp böcker av Arianna Huffington här. Vårt sortiment erbjuder bl.a. Sömnrevolutionen : förändra ditt liv en natt i taget och 2 andra utgivningar. Böcker till ...

Sömnrevolutionen : förändra ditt liv en natt i taget av Arianna Huffington. ISBN 9789188545213. Pris: 89.00:- Vi är mitt i en global sömnbristskris och detta har ...

SÖMNREVOLUTIONEN : FÖRÄNDRA DITT LIV EN NATT I TAGET.

[Fortsätt läsa...](#)