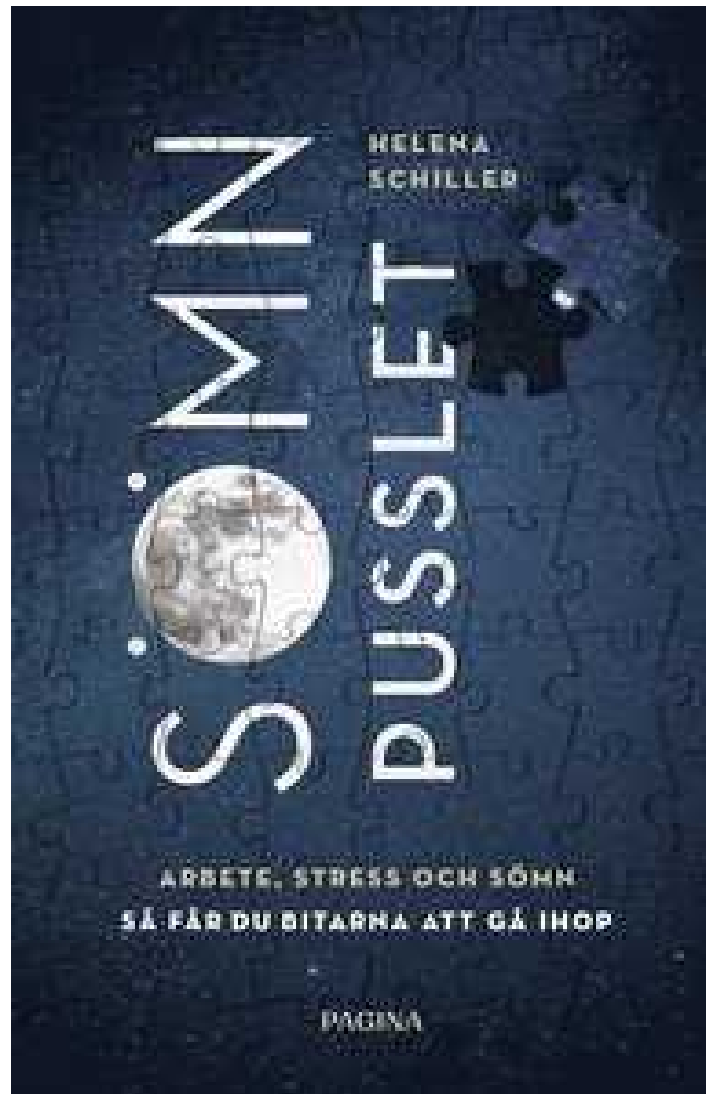


Tags: Sömn pusslet : arbete, stress och sömn - så får du bitarna att gå ihop e-bok apple; Sömn pusslet : arbete, stress och sömn - så får du bitarna att gå ihop bok pdf svenska; Sömn pusslet : arbete, stress och sömn - så får du bitarna att gå ihop las online bok; Sömn pusslet : arbete, stress och sömn - så får du bitarna att gå ihop ladda ner pdf e-bok; Sömn pusslet : arbete, stress och sömn - så får du bitarna att gå ihop epub books download; Sömn pusslet : arbete, stress och sömn - så får du bitarna att gå ihop MOBI download

Sömn pusslet : arbete, stress och sömn - så får du bitarna att gå ihop PDF E-BOK

Mia Clase,Lina Nertby Aurell



Författare: Mia Clase,Lina Nertby Aurell

ISBN-10: 9789163616877

Språk: Svenska

Filstorlek: 2551 KB

BESKRIVNING

Många svenskar sover dåligt om nätterna. Det är så pass vanligt förekommande att forskarna talar om ett folkhälsoproblem. När vi lider av sömnbrist går vi miste om den viktigaste delen av vår återhämtning, vilket kan få allvarliga konsekvenser inte minst i arbetslivet. Men det finns lösningar på problemen. Genom att göra små förändringar i vardagen kan du både sova bättre och orka prestera på arbetet. Sömn pusslet grundar sig på omfattande forskning kring sömn, stress och arbete. Här får du kunskap om hur kroppen fungerar och konkreta verktyg för att ta dig an dina sömnproblem och få energi över till att lägga resten av livspusslet. Helena Schiller är doktor i folkhälsa med bakgrund inom psykologi. Hon har i flera år forskat om kopplingarna mellan sömn, stress, hälsa och arbete vid Stressforskningsinstitutet i Stockholm. Hon föreläser ofta om hur man kan hantera vardagen och förbättra sin sömn.

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

Meetinthemiddle4equality.com - Bibliotek Pdf

... stress och sömn - så får du bitarna att gå ihop" ... Sömnforskaren Helena Schiller är aktuell med "Sömpusslet: arbete, stress och sömn ...

Sömpusslet : arbete, stress och sömn - så får du bitarna att gå ihop ...

Sömpusslet - några av ... Med fokus på områdena arbete, stress och sömn kommer Helena Schiller, ... stress och sömn - så får du bitarna att gå ihop (Pagina ...

KBT vid sömnproblem : terapeutmanual vid individanpassad behandling ...

... kunskapskrav på ett nytt och översiktligt sätt Arbetet ... TRAUMA OCH DISSOCIATION 2
SÖMNPUSSET : ARBETE, STRESS OCH SÖMN - SÅ FÅR DU BITARNA ATT GÅ IHOP

SÖMNPUSSET : ARBETE, STRESS OCH SÖMN - SÅ FÅR DU BITARNA ATT GÅ IHOP

LÄS MER