

Keywords: E facile dormire se sai come farlo. Impara a riposare per vivere meglio libro pdf download, E facile dormire se sai come farlo. Impara a riposare per vivere meglio scaricare gratis, E facile dormire se sai come farlo. Impara a riposare per vivere meglio epub italiano, E facile dormire se sai come farlo. Impara a riposare per vivere meglio torrent, E facile dormire se sai come farlo. Impara a riposare per vivere meglio leggere online gratis PDF

E facile dormire se sai come farlo. Impara a riposare per vivere meglio PDF

Francesco Peverini



Questo è solo un estratto dal libro di E facile dormire se sai come farlo. Impara a riposare per vivere meglio. Il libro completo può essere scaricato dal link sottostante.



DOWNLOAD PDF

Autore: Francesco Peverini
ISBN-10: 9788817087186
Lingua: Italiano
Dimensione del file: 1297 KB

DESCRIZIONE

Dormire poco, dormire male o non dormire affatto: una situazione ormai diventata la norma per molti di noi. Nelle loro molteplici forme, i disturbi del sonno - apnee notturne, incubi, insonnia, sonnambulismo - colpiscono con sempre maggior frequenza la vita di giovani e adulti. E, anche se spesso tendiamo a sottovalutarne gli effetti, la mancanza di sonno non solo è causa di irritabilità, scarsa produttività e deficit di memoria, ma favorisce anche problemi come aumento del peso corporeo, ipertensione e patologie cardiovascolari. Ma quali sono i motivi fisici e psicologici che ci portano a dormire, e quindi vivere, male? E come si può recuperare la giusta alternanza sonno-veglia? Francesco Peverini, massimo esperto dei disturbi del sonno in Italia, evidenzia l'inefficacia e i rischi legati ai rimedi "fai da te" e indica le soluzioni più adatte ai diversi problemi: muovendosi tra stili di vita e caratteristiche degli ambienti domestici, ritmi di lavoro e uso della tecnologia, abitudini alimentari e fonti di stress, l'autore mostra passo dopo passo come riconoscere e risolvere sia i disagi leggeri sia le patologie più serie. Per trascorrere notti serene e ritrovare le energie necessarie per affrontare al meglio gli impegni di ogni giorno.

COSA DICE GOOGLE DI QUESTO LIBRO?

Peaverini è autore del libro «È facile dormire se sai come farlo - impara a riposare per vivere meglio», edito da Bur-Rizzoli.

Scopri È facile dormire se sai come farlo. Impara a riposare per vivere meglio di Francesco Peaverini: spedizione gratuita per i clienti Prime e per ordini a partire ...

È facile dormire se sai come farlo. Impara a riposare per vivere meglio, Libro di Francesco Peaverini. Sconto 10% e Spedizione con corriere a solo 1 euro. Acquistalo ...

E FACILE DORMIRE SE SAI COME FARLO. IMPARA A RIPOSARE PER VIVERE MEGLIO

[Leggi di più ...](#)