

Keywords: L'orologio della salute. Migliorare sonno e umore per vivere meglio con la cronoterapia libro pdf download, L'orologio della salute. Migliorare sonno e umore per vivere meglio con la cronoterapia scaricare gratis, L'orologio della salute. Migliorare sonno e umore per vivere meglio con la cronoterapia epub italiano, L'orologio della salute. Migliorare sonno e umore per vivere meglio con la cronoterapia torrent, L'orologio della salute. Migliorare sonno e umore per vivere meglio con la cronoterapia leggere online gratis PDF

L'orologio della salute. Migliorare sonno e umore per vivere meglio con la cronoterapia PDF

Michael Terman



Questo è solo un estratto dal libro di L'orologio della salute. Migliorare sonno e umore per vivere meglio con la cronoterapia. Il libro completo può essere scaricato dal link sottostante.



Autore: Michael Terman
ISBN-10: 9788850332069
Lingua: Italiano
Dimensione del file: 2269 KB

DESCRIZIONE

Un buon riposo notturno può essere difficile da ottenere e, a volte, la mattina ci alziamo ancora più stanchi della sera precedente. Perché? Non si tratta poi solo di sentirci privi di energie. I disturbi del sonno infatti spesso vanno di pari passo con il cattivo umore - dalla semplice svogliatezza alla depressione vera e propria - determinando un circolo vizioso per uscire dal quale gli psicofarmaci sembrano rappresentare la soluzione più semplice e a portata di mano. Oggi però la cronobiologia, cioè lo studio dei ritmi circadiani e della loro regolazione in base alla luce e all'oscurità, ha chiarito che questi problemi si basano sul funzionamento dell'orologio interno del cervello. Basato su decenni di ricerca medica, questo libro divulgativo spiega con grande semplicità le complesse dinamiche che regolano i nostri ritmi di sonno e veglia e mostra come si possa riequilibrarli con alcuni semplici rimedi, tra i quali un uso calibrato della fototerapia, l'esposizione controllata alla luce, la simulazione in interni dell'alba e del crepuscolo, l'assunzione di integratori alimentari naturali e la pianificazione del sonno. Con l'aiuto di questa preziosa guida, impareremo a ridare alla nostra vita nuova energia e vigore, ritrovando buona salute e serenità lungo tutte le sue fasi, dai primi anni alla vecchiaia. E scopriremo come ottenere esattamente il tipo di sonno di cui il nostro corpo ha bisogno.

COSA DICE GOOGLE DI QUESTO LIBRO?

L'orologio della salute. Migliorare sonno e umore per vivere meglio con la cronoterapia on Amazon.com. *FREE* shipping on qualifying offers.

L' orologio della salute. Migliorare sonno e umore per vivere meglio con la cronoterapia è un libro scritto da Michael Terman, Ian McMahan pubblicato da Apogeo nella ...

Libro: L'orologio della Salute di Michael Terman, Ian McMahan. Migliorare sonno e umore per vivere meglio con la Cronoterapia.

**L'OROLOGIO DELLA SALUTE. MIGLIORARE SONNO E UMORE PER VIVERE MEGLIO
CON LA CRNOTERAPIA**

[Leggi di più ...](#)