

ARTE DEL DESCANSO, EL



NISHINO, SEIJI

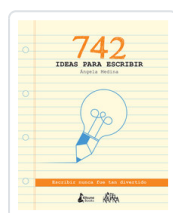
SINOPSIS

Disfruta de un sueño reparador con el método que arrasa en Japón Pasamos una tercera parte de nuestras vidas entre sábanas. Los que tienen suerte, durmiendo, pero muchos otros tratando de conciliar el sueño sin éxito. ¿Qué nos impide descansar bien y qué podemos hacer para sentirnos llenos de energía por la mañana? El arte del descanso recoge el innovador método desarrollado por el doctor Nishino en la prestigiosa Universidad de Stanford durante cerca de 30 años, gracias al cual: Descubrirás el efecto directo de las horas de descanso en tu rendimiento Adoptarás una rutina adecuada Pondrás fin al insomnio y al estrés nocturno Revitalizarás el cuerpo y la mente Sigue las técnicas y los consejos del doctor Nishino y... ¡dulces sueños! ...

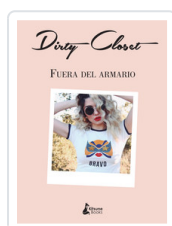


Editorial	KITSUNE BOOKS
Materia	<Genérica>
Colección	KITSUNE
EAN	9788416788316
Status	Disponible
Páginas	176
Tamaño	150x230x12 mm.
Peso	1
Precio (Imp. inc.)	13,90€
Fecha de lanzamiento	23/08/2019

Títulos relacionados



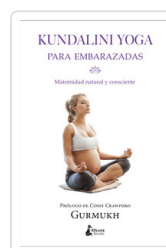
742 IDEAS PARA ESCRIBIR
MEDINA, ANGELA



DIRTY CLOSET
CLOSET, DIRTY



DULCES PARA EL VERANO
DENIZ, JESSICA



KUNDALINI YOGA PARA EMBARAZADAS
GURMUKH