

ARTE DE DORMIR, EL



HOBSON, ROB

SINOPSIS

Si te cuesta dormir bien y te preguntas cuál será el secreto de una buena noche de sueño reparador, este libro puede ser la respuesta que estás buscando. El arte de dormir nos guía en un viaje que comienza con la búsqueda de nuestro patrón de sueño y la identificación de los problemas que contribuyen a nuestra falta de descanso. Mediante la experiencia personal del autor, el estudio de las últimas investigaciones científicas y el asesoramiento de expertos, este libro profundiza sobre los tres pilares clave del buen dormir: hábitos, ambiente y dieta. ...



Editorial	SIRIO
Materia	AUTOAYUDA
Colección	LIBROS SIRIO
EAN	9788418000409
Status	Disponible
Páginas	190
Tamaño	135x210x mm.
Peso	345
Precio (Imp. inc.)	12,50€
Fecha de lanzamiento	08/05/2020

Títulos relacionados



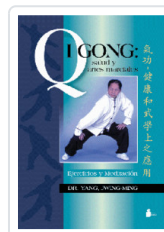
INTUICION COMO
INSTRUMENTO
SANACION
ALDEN, LAURA



CURAR EL
CUERPO ELIMINAR
DOLOR
SARNO, JOHN



RAIZ DEL CHI
KUNG CHINO
YANG, JWING-MING



QIGONG SALUD Y
ARTES
MARCIALES
YANG, JWING-MING