

DUERMA. RELAJESE, REPONGASE Y REJUVENEZCA CON UN NUEVO ENFO



VARADI, LISA

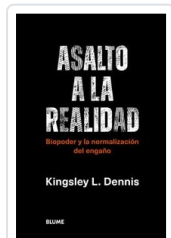
SINOPSIS

* Tanto si duerme como un bebé como si se desvela tres veces cada noche, este libro le guiará por las perspectivas culturales e históricas del sueño. * Se explica por qué el reloj corporal es tan importante y analiza las cuatro fases del sueño, desde el superficial hasta el profundo. * Descubra por qué es tan importante alimentar la mente, qué ocurre realmente cuando soñamos y cómo abordar el eterno problema del insomnio. Dormir es beneficioso para los niveles de energía, la salud física y el bienestar, los niveles de inmunidad y la memoria a largo plazo. El sueño es un estado espléndido y tranquilo que debería llegar sin esfuerzo. La naturaleza nos regala ese tiempo para hacer una pausa, procesar y sanar. La llegada de la hora de dormir debería ser bien recibida, no temida. Respirar, reír, caminar y disfrutar de todo lo que la vida nos ofrece nos ayudarán a conseguir el sueño que el cuerpo necesita. Si vivimos bien, dormimos bien. ...



Editorial	BLUME
Materia	MENTE, CUERPO Y ESPIRITU: PENSAMIENTO Y PRACTICA
Colección	BLUME
EAN	9788419499745
Status	Disponible
Páginas	144
Tamaño	120x150x mm.
Peso	254
Precio (Imp. inc.)	13,50€
Fecha de lanzamiento	15/06/2023

Títulos relacionados



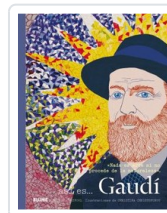
ASALTO A LA
REALIDAD
DENNIS, KINGSLEY L.



FOTOGRAFO DE
BOLSILLO, EL
KUS, MIKE



COCINA
JAPONESA DE
HARUMI, LA
KURIHARA, HARUMI



ASI ES... GAUDI
CLAYPOOL/
CHRISTOFOROU