



222 drogi do dobrego snu

Wydawca:	WYDAWNICTWO AMBER
EAN:	9788324169528
Oprawa:	Miękka
ISBN:	978-83-241-6952-8
Kategoria:	ZDROWIE KULINARIA
Wydano:	2019-04-02

Cena brutto: **13,90 PLN**

Pamiętasz, kiedy ostatni raz porządnie się wyspałeś?

I obudziłeś wypoczęty?

Próbowałeś już wszystkiego. Masz za sobą leki, lekarzy, terapeutów, medycynę naturalną, szamaństwo, medytacje i dziesiątki poradników. Kupa czasu i pieniędzy. I nic...

Ale nie załamuj się, oto pomoc: kompleksowa, przyjemnie i przyjaźnie podana, i oparta na rzetelnych naukowych najnowszych podstawach.

Aż 222 rady, wskazówki, sztuczki, metody, które pomogą ci zasnąć i przespać spokojnie całą noc.

Czyli triki jak przechytrzyć bezsenność, obejmujące: umysł, ciało, sypialnię, jedzenie, picie, oddychanie, nasz dzień, nasz wieczór, nasz czas przed snem i oczywiście stres.

Wszystko już było? Czyżby?

Czy próbowałeś 222 skutecznych i łatwych do zastosowania metod?

Spróbuj ? w końcu jak nie śpisz, to i tak nie masz wyboru.

A dobry sen to dobre zdrowie i dobre życie.

W naszym dzisiejszym pędzącym i zbyt wiele wymagającym świecie aż jedna trzecia z nas ? według najnowszych badań ? śpi za mało przez większość nocy.

Bezsennosc może siać spustoszenie w naszym codziennym życiu.

Przez nią czujemy się źle: jesteśmy wykończeni, poirytowani, rozdrażnieni.

Brak snu obecnie coraz mocniej wiąże się z całym mnóstwem chorób, łącznie z cukrzycą typu 2, chorobami serca, udarem, wysokim ciśnieniem, otyłością i depresją.

ALE NIE TRĄC NADZIEI I PRZECZYTAJ TĘ KSIĄŻKĘ!

Tabela cech

Wymiary	145 x 207 mm
Ilość stron	272