

Bättre Sömn PDF E-BOK

Lars-Eric Uneståhl



Författare: Lars-Eric Uneståhl

ISBN-10: 9789186389284

Språk: Svenska

Filstorlek: 2468 KB

BESKRIVNING

Programmet "Sömnräning" hjälper människor med sömnproblem att träna till ett avslappnat, snabbt insomnade och till en bättre sömnkvalitet. Boken innehåller följande program: 1. Uppvaknande 2. Sömnräning 3. Siestasömn 4. Sömnstart Denna ljudbok är intalad och utarbetad av Lars-Eric Uneståhl.

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

MONDIAN Sömntäcke - sov bättre och vakna upp utvilad

KBT-terapeuten Lasse Ström chattade med besökarna och svarade på frågor om sömn och insomni. Läs hans bästa tips här!

Bättre sömn | Tips för bättre sömn | Hur du får ... - utvilad.se

En tredjedel av alla svenskar har sömnproblem. Om den dåliga sömnen beror på oro och stress finns nu ett särskilt tyngdtäcke som kan hjälpa!

CURA Pearl tyngdtäcke för bättre sömn - hairsale.se

När vi sover sker den viktiga återhämtningen av både kropp och knopp. God sömn minskar de negativa effekterna av stress och kroppen tillgodoser sig med några av ...

LÄS MER