

Lätt att Somna PDF E-BOK

Rangan Chatterjee



Författare: Rangan Chatterjee

ISBN-10: 9789189443044

Språk: Svenska

Filstorlek: 4646 KB

BESKRIVNING

Om du vill beställa Lätt att somna, kommer du att få uppleva att ditt sinne sakta lugnas ned till Anders Fogelbergs lugna och behagliga röst. Du kommer att få lyssna till skön avslappning som går över i fantasifulla guidningar, som låter ditt sinne komma till ro, din kropp och själ får vila och sömn. - Tänk dig att om du vill beställa Lätt att somna nu, kommer du att kunna somna lätt när du vill. En speciellt härlig sömnskiva, utan musik, först utvecklad för och tillsammans med en älskad livskamrat som hade svårt att somna.

VAD SÄGER GOOGLE OMDEN HÄR BOKEN?

7 effektiva knep: Så somnar du fortare | illvet.se

Du kommer inte att känna stress innan läggdags, eftersom du vet att det kommer att bli lätt att somna; Den väl studerade melatonin är den aktiva ingrediensen.

Svårt att somna? 11 metoder för att somna lättare - halsonytt.nu

Det är kanske lättare för dig att somna om du lägger dig vid 22 och går upp en timme tidigare istället? Kliv ur sängen när du inte sover.

Melaton+ | Vitaelife

En snarkande partner eller grannens skällande hund gör sällan att det blir lättare att somna, däremot kan t.ex. svaga ljud från element, ...

LÄS MER