

Tags: En perfekt natt bok pdf svenska; En perfekt natt epub books download; En perfekt natt e-bok apple; En perfekt natt las online bok; En perfekt natt ladda ner pdf e-bok; En perfekt natt MOBI download

En perfekt natt PDF E-BOK

Nicklas Lundblad,Nina Åkestam,Pontus Wasling,Björn Hedensjö



Författare: Nicklas Lundblad,Nina Åkestam,Pontus Wasling,Björn Hedensjö

ISBN-10: 9789187419256

Språk: Svenska

Filstorlek: 3430 KB

BESKRIVNING

Varför sover vi egentligen? Hur är det möjligt att mördas i sömnen? Kan fyra timmars nattsömn räcka? Och varför är vissa drömmar så märkliga? Journalisten Björn Hedensjö har i sin jakt på den perfekta natten intervjuat världsledande sömnforskare och stött på många missuppfattningar om sömn. Men också hittat svar - ofta oväntade - på hur vi kan sova bättre. För att må bra räcker det inte med rätt kost och träning. Hur du sover hör till det allra viktigaste för ditt välbefinnande, för vad du kan prestera och för hur dina relationer fungerar. Med rätt kunskaper om sömn är du inte bara rustad för att sova bättre. Att förstå sömn är också att förstå människorna omkring dig - varför ditt barn kanske sover dåligt, varför tonåringar stannar uppe halva natten eller varför din kompis helst kliver upp till frukost två timmar senare än du. En perfekt natt är en bok för dig som sover, inte sover, eller känner någon som gör något av det.

VAD SÄGER GOOGLE OMDEN HÄR BOKEN?

En perfekt natt : varför du sover och hur du gör det bättre av Björn ...

PDF En perfekt natt : varför du sover och hur du gör det bättre Författare: Björn Hedensjö Utgiven: 2013-10 Varför sover vi egentligen? Hur är det möjligt ...

Endast Eböcker ...: En perfekt natt ... - endastebocker.blogspot.com

Varför sover vi egentligen? Hur är det möjligt att mördas i sömnen? Kan fyra timmars nattsömn räcka? Och varför är vissa drömmar så märkliga? Journalisten ...

En perfekt natt : varför du sover och hur du gör det bättre bok .pdf ...

Gör en bra affär på En perfekt natt: varför du sover och hur du gör det bättre (E-bok, 2013) Lägst pris just nu 138 kr bland 2 st butiker. Varje månad ...

LÄS MER