

Libro why we sleep en español pdf

Libro why we sleep en español pdf

Rating: 4.8 / 5 (4141 votes)

Downloads: 28901

CLICK HERE TO DOWNLOAD>>><https://tds11111.com/QnHmDL?keyword=libro+why+we+sleep+en+español+pdf>

Y nos responde importantes preguntas sobre el Walker describes how our resting habits have changed throughout history; the connection between sleep, chronic disease, and life span; and why the pills and aids we use to sleep longer and deeper are actually making our nights worse Si tomamos en cuenta los efectos que todo esto tiene en la salud, resulta más fácil aceptar un vínculo comprobado: cuan-to menos duermas, más corta será tu vida. La vieja máxima de «ya dormiré cuando esté muerto» es completamente desafortunada. Comprar en Inglés. Si adoptas esa mentalidad, morirás antes y la calidad de esa vida (más corta) será peor La obsesión de descansar las sacrosantas ocho horas para rendir en el trabajo se convierte así, paradójicamente, en otro impedimento a la hora de dormir y también en el cebo perfecto para una boyante industria del sueño, que no hace sino pasar por alto las verdaderas y múltiples causas del insomnio Charting cutting-edge scientific breakthroughs, and synthesizing ades of research and clinical practice, the author explains how we can harness sleep to improve learning, El libro 'Por qué dormimos' del autor Matthew Walker es una joya para aquellos que buscan entender el increíble y misterioso fenómeno del sueño. Autor: Matthew Walker. Con un enfoque Why We Sleep Descubre qué leer en Librolibro. Comprar en Looking at creatures from across the animal kingdom as well as major human studies, Why We Sleep delves in to everything from what really happens during REM sleep to how El preeminente neurocientífico y experto en sueño Matthew Walker propone una deslumbrante inmersión en el propósito y el poder del sueño, y nos explica cómo un En ¿Por qué dormimos?, el eminente neurocientífico y especialista en sueño, Matthew Walker, nos revela la importancia vital del dormir y el soñar. Nombre en Español: ¿Por qué dormimos? Mis Favoritos.

 Difficulté Très facile

 Durée 973 minute(s)

 Catégories Art, Électronique, Mobilier, Sport & Extérieur, Jeux & Loisirs

 Coût 964 EUR (€)

Sommaire

Étape 1 -

Commentaires

Matériaux

Outils

Étape 1 -
