magical-sleeping

Livre

Auteur(s) : Darmon, Valérie (Auteur)
Titre(s) : Magical sleeping [Texte imprimé] : mieux dormir pour mieux vivre / Valérie Darmon.
Résumé :
Vous avez du mal à dormir, à trouver le sommeil ? Vous vous réveillez plusieurs fois durant la nuit et les réveils sont souvent difficiles ? Vous pensez avoir tout essayé ? Parce que le sommeil est une chose complexe, nombreuses sont les personnes à souffrir de troubles plus ou moins graves, et rares sont celles qui les règlent. N'ayez plus honte d'être un couche-tôt ou un gros dormeur, d'avoir besoin de faire une sieste, ou à l'inverse, ne vous forcez plus à dormir à tout prix. Apprenez à écouter votre horloge biologique et à respecter votre rythme. Découvrez la règle essentielle de l'adaptation, qui vous permettra, petit à petit, de profiter de vos nuits... et de vos jours.
Notes : Bibliogr. p. 126. Glossaire. Index.
Sujet(s) : Sommeil Sommeil, Troubles du
Indice(s) : 612.821

Exemplaires

Code-barres	Support	Public	Cote	Situation	Nbre de réservations
*5799040064	Livre	Adulte	D 612.821 DAR	Sorti	0