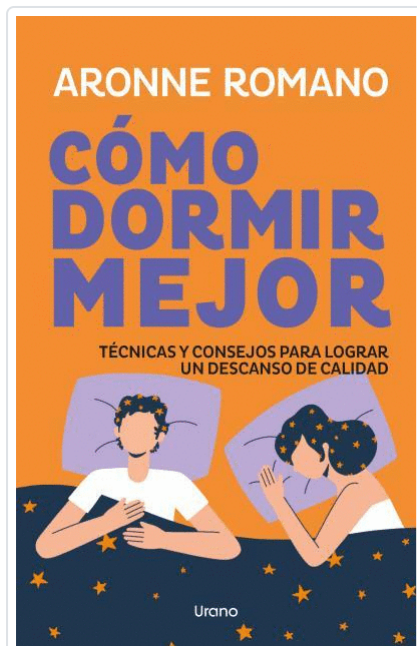


CÓMO DORMIR MEJOR



Aronne Romano

SINOPSIS

¿Te despiertas varias veces durante la noche? ¿Te falta energía a medida que avanza el día? ¿Tienes problemas para conciliar el sueño? Estos son solo algunos de los signos de una higiene del sueño deficiente. Los estudios más recientes demuestran que nuestra salud depende en gran medida de la calidad del sueño, ya que es durante el descanso cuando el cuerpo se regenera y se renueva. Por ello, Aronne Romano, médico pionero de la Dieta de la Zona en Italia, ha dedicado años al estudio del sueño y lo ha incorporado a su práctica clínica como una pieza clave para mejorar el bienestar de sus pacientes. Esta guía reúne los mejores consejos y técnicas para disfrutar de un descanso más reparador y, por tanto, para vivir de forma más saludable. Incluye desde gestos sencillos, como ventilar el dormitorio media hora antes de acostarse, hasta recomendaciones alimentarias, como tomar un pequeño tentempié para no irse a la cama con hambre, e incluso ideas inusuales, como meter la almohada en el congelador, que pueden ser extraordinariamente eficaces. Gracias a este libro podrás mejorar la calidad de tus noches, rendir más, sentirte mejor y vivir de una manera más plena, mejorando también la calidad de tus días...



Editorial	URANO
Materia	[MKZS] TRASTORNOS DEL SUEÑO Y SU TRATAMIENTO
EAN	9791387662462
Status	Disponible
Encuadernación	Tapa dura
Páginas	288
Tamaño	213x135x0 mm.
Peso	358
Precio (Imp. inc.)	16,50€
Idioma	Español
Fecha de lanzamiento	07/07/2026