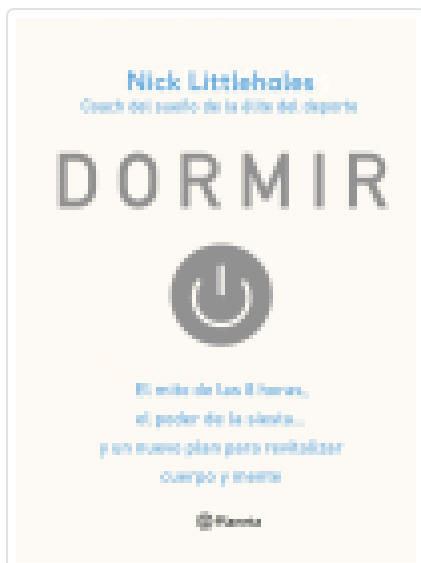


DORMIR



LITTLEHALES, NICK

SINOPSIS

+Por qué es bueno dormir en múltiplos de 90 minutos? +Qué cantidad de agua podemos beber antes de ir a la cama? Pasamos una tercera parte de nuestras vidas entre sábanas. Los que tienen suerte, durmiendo, pero muchos otros dando vueltas en la cama tratando de conciliar el sueño. Las horas de descanso tienen un efecto directo en nuestro rendimiento. Nuestro estado de ánimo, humor, motivación y desempeño están condicionados por nuestro tiempo de reposo. Toca poner fin al insomnio, y de ello se encarga alguien que ha pasado décadas asesorando a la élite del deporte a adaptarse a su mapa del ciclo de sueño. ...



Editorial	PLANETA
Materia	BIENESTAR Y SALUD
Colección	PLANETA LECTOR
EAN	9788408168638
Status	Disponible
Páginas	192
Tamaño	130x0x mm.
Peso	1
Precio (Imp. inc.)	15,90€
Idioma	Español
Fecha de lanzamiento	13/03/2017

Títulos relacionados



CURSO EN EL QUE ME ENAMORE DE TI, EL (CUATROVIENTOS)
ALVAREZ, BLANCA



ULTIMOS OSOS POLARES, LOS (COMETA)
HORSE, HARRY



MARCABRU Y LA HOGUERA DE HIELO (CUATROVIENTOS)
TEIXIDOR, EMILI



MANSION DE LAS MIL PUERTAS, LA (CUATROVIENTOS)
SIERRA I FABRA, JORDI