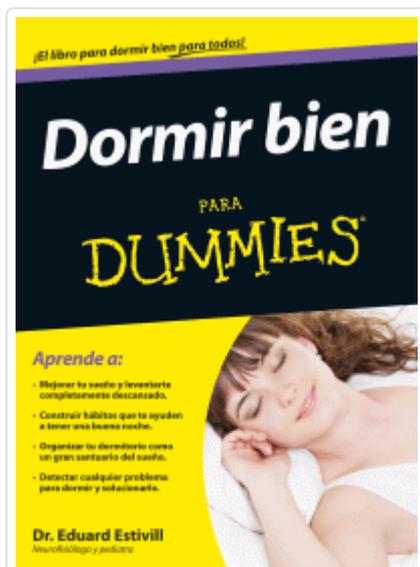


DORMIR BIEN PARA DUMMIES



DR. ESTIVILL, EDUARD

SINOPSIS

Todo lo que necesitas saber para erradicar tus problemas de sueño y despertarte por las mañanas completamente descansado. Y lo hace a través de un método que el Dr. Estivill ha venido utilizando con gran éxito desde hace años y que ha ayudado a miles y miles de personas a corregir sus problemas de sueño y a dormir mejor. ¿No esperes más y aprende a utilizar el famoso Método Estivill para dormir bien y levantarte por la mañana sintiéndote como nuevo. ? Para toda la familia - Este libro está pensado para ayudar a todos los miembros de la familia: bebés, niños, adultos, abuelos? ? Insomnio - Incluye técnicas y consejos para solucionar éste y otros problemas de exceso o falta de somnolencia.? Hoy no puedo dormir - No dejes que los nervios ante una cita importante o los cambios producidos por los viajes te quiten horas de sueño.? Higiene del sueño - Aprende qué alimentos y qué ejercicios favorecen el sueño y cómo organizar tu habitación para dormir mejor.? Zzzzzz? -buenas noches? especiales ...



Editorial	CEAC
Materia	BIENESTAR Y SALUD
Colección	SIN COLECCION
EAN	9788432920905
Status	Disponible
Encuadernación	Otros
Páginas	320
Tamaño	170x0x mm.
Peso	1
Precio (Imp. inc.)	18,95€
Idioma	Español
Fecha de lanzamiento	24/11/2010

Títulos relacionados



COCINA EN MENOS DE 10 MINUTOS PARA DUMMIES
LARAISON, EMILIE



COCINA VEGETARIANA PARA DUMMIES
LARAISON, EMILIE



SOPAS Y CREMAS PARA DUMMIES
LARAISON, EMILIE



AUTOESTIMA PARA DUMMIES
SMITH, S. RENEE / HARTE, VIVIAN