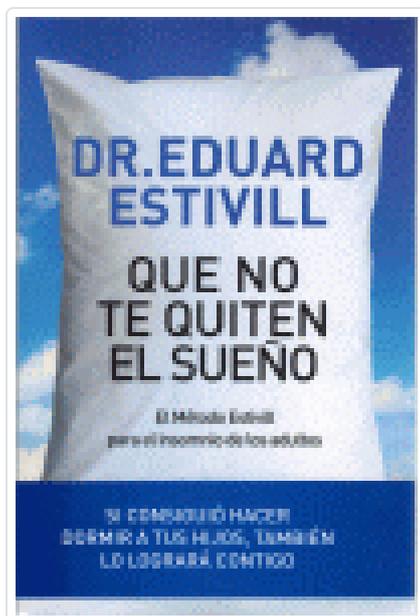


# QUE NO TE QUITEN EL SUEÑO. METODO ESTIVILL PARA ADULTOS



**ESTIVILL, DR. EDUARD**

## SINOPSIS

En nuestra vida cotidiana hay multitud de situaciones que nos quitan el sueño, aunque a menudo no seamos conscientes de ello. Diferencias con el jefe o con los compañeros de trabajo, inestabilidad laboral, dificultades financieras, problemas no resueltos con familiares o amigos?, así como malos hábitos diurnos que dinamitan el descanso nocturno. Tras el éxito mundial del Método Estivill para dormir a los niños, este libro práctico enseña a los adultos a desactivar el estrés y la ansiedad para lograr un sueño reparador que nos permita rendir mejor en el trabajo y ser más activos y optimistas en nuestra vida diaria. Siguiendo las pautas de este manual conseguiremos un descanso completo para estar más despiertos durante el día. Con este fin, Que no te quiten el sueño aporta soluciones sencillas y eficaces para afrontar la jornada, porque  $\frac{1}{2}$  dormir bien es trabajar bien, y trabajar bien es garantía de éxito+. ...



Editorial	PLANETA
Materia	BIENESTAR Y SALUD
Colección	PLANETA LECTOR
EAN	9788408004813
Status	Descatalogado
Encuadernación	Otros
Páginas	240
Tamaño	150x0x mm.
Peso	1
Precio (Imp. inc.)	5,95€
Idioma	Español
Fecha de lanzamiento	11/09/2012

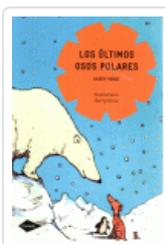
## Títulos relacionados



REFORMA DEL REGIMEN JURIDICO DE LA ADMINISTRACION LOCAL  
VARIOS AUTORES



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