

En perfekt natt : varför du sover och hur du gör det bättre

Björn Hedensjö, Björn Hedensjö



Ladda ner PDF

Varför sover vi egentligen? Hur är det möjligt att mördra i sömnen? Kan fyra timmars nattsömn räcka? Och varför är vissa drömmar så märkliga? Journalisten Björn Hedensjö har i sin jakt på den perfekta natten intervjuat världsledande sömnforskare och stött på många missuppfattningar om sömn. Men också hittat svar ofta oväntade på hur vi kan sova bättre. För att må bra räcker det inte med rätt kost och träning. Hur du sover hör till det allra viktigaste för ditt välbefinnande, för vad du kan prestera och för hur dina relationer fungerar. Med rätt kunskaper om sömn är du inte bara rustad för att sova bättre. Att förstå sömn är också att förstå människorna omkring dig varför ditt barn kanske sover dåligt, varför tonåringar stannar uppe halva natten eller varför din kompis helst kliver upp till frukost två timmar senare än du. *En perfekt natt* är en bok för dig som sover, inte sover, eller känner någon som gör något av det.

Ladda ner gratis En perfekt natt : varför du sover och hur du gör det bättre gratis bok PDF Kindle

Forfattare: Björn Hedensjö, Björn Hedensjö

Antall sider: 187

ISBN: 9789187419256

Format: PDF

Filstorrelse: 10.79 Mb

Ladda ner på 15 sekunder