

# AYUDAS NATURALES PARA DORMIR BIEN



<b>Nº de páginas:</b>	160 págs.	
<b>Traductor:</b>	ISABEL PENELAS	OBIOLS
<b>Año edición:</b>	2013	
<b>Categoría:</b>	Salud y Dietas	
<b>Editorial:</b>	RBA LIBROS	
<b>Lengua:</b>	CASTELLANO	
<b>Plaza de edición:</b>	ES	
<b>Autor:</b>	LAUREL VUKOVIC	
<b>ISBN:</b>	9788415541981	

[AYUDAS NATURALES PARA DORMIR BIEN.pdf](#)

[AYUDAS NATURALES PARA DORMIR BIEN.epub](#)

¿Te cuesta conciliar el sueño cuando te acuestas? ¿Tienes problemas para permanecer dormido? ¿Te despiertas con la sensación de no haber descansado? ? ¡No desesperes! Tienes en tu mano muchas opciones para romper de forma natural y saludable el agotador ciclo de ausencia de sueño durante la noche y somnolencia durante el día. Aunque en nuestra estresada sociedad solemos considerar inevitable la privación del sueño, la deuda de sueño es muy costosa, y la interrelación entre sueño y bienestar es demasiado importante como para ser ignorada. Un problema de sueño puede alterar tu estado de ánimo, perjudicar tu rendimiento, pasar factura a tu sistema inmunitario e incluso envejecerte prematuramente.