

Das Schlaf-gut-Buch: Besser schlafen – optimal regenerieren –  
hellwach durch den Tag – Mit dem Strunz-Programm für  
gesunden Schlaf

dr. med. ulrich  
**strunz**

das  
**schlaf**  
gut  
**buch**

Mit dem  
Strunz-Programm  
für gesunden  
Schlaf

besser schlafen  
optimal regenerieren  
hellwach durch den Tag

**HEYNE** <

Datum: 15. Oktober 2018  
Verlag: Heyne Verlag  
Autor: Ulrich Strunz

Seitenzahl: 224 Seiten  
Sprache: Deutsch  
PDF

Besser schlafen - optimal regenerieren - hellwach durch den Tag - Mit dem Strunz-Programm  
für gesunden Schlaf

Broschiertes Buch

Endlich wieder gut schlafen!

Was hat Fehlernährung mit Schlafstörungen zu tun? Tatsache ist: Wenn dem Körper die Bausteine für bestimmte Hormone fehlen, finden wir keinen Schlaf. Und Bewegung? Erstaunlicherweise hält nicht nur zu wenig, sondern auch zu viel Bewegung wach. Und das ständige Grübelkarussell hat sogar biologisch messbare Folgen!

Überraschende medizinische Zusammenhänge und brandaktuelle Erkenntnisse zur Regeneration im Tiefschlaf: Bestsellerautor Dr. med. Ulrich Strunz geht Schlafstörungen dort nach, wo sie entstehen - in den kleinsten Molekülen unseres Körpers. Mit praxiserprobten Sleep-well-Tipps, die für guten Schlaf sorgen. Dauerhaft.

<https://rapidgator.net/file/91f24a46dc8a35a1ed2f207da9846ad8/93YPDjMgv.pdf.rar.html>