

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/21111cac0443cd44fb03308ae927e857/GQxYfoj0C.pdf.rar.html>