

# **Dormir: El mito de las 8 horas, el poder de la siesta... y un nuevo plan para revitalizar cuerpo y mente (Spanish Edition)**

¿Por qué es bueno dormir en múltiplos de 90 minutos? ¿Qué cantidad de agua podemos beber antes de ir a la cama?

Pasamos una tercera parte de nuestras vidas entre sábanas. Los que tienen suerte, durmiendo, pero muchos otros dando vueltas en la cama tratando de conciliar el sueño.

Las horas de descanso tienen un efecto directo en nuestro rendimiento. Nuestro estado de ánimo, humor, motivación y desempeño están condicionados por nuestro tiempo de reposo.

Toca poner fin al insomnio, y de ello se encarga alguien que ha pasado décadas asesorando a la élite del deporte a adaptarse a su mapa del ciclo de sueño.

Dormir: El mito de las 8 horas, el poder de la siesta... y un nuevo plan para revitalizar cuerpo y mente (Spanish Edition) por Nick Littlehales fue vendido por £8.49 cada copia. El libro publicado por Editorial Planeta. Contiene 243 el número de páginas.. Regístrese ahora para tener acceso a miles de libros disponibles para su descarga gratuita. El registro fue libre.



- Título del libro : Dormir: El mito de las 8 horas, el poder de la siesta... y un nuevo plan para revitalizar cuerpo y mente (Spanish Edition)
- Fecha de lanzamiento: March 14, 2017
- Número de páginas: 243 páginas
- Autor: Nick Littlehales
- Editor: Editorial Planeta

Debido a un problema de derechos de autor, debes leer Dormir: El mito de las 8 horas, el poder de la siesta... y un nuevo plan para revitalizar cuerpo y mente (Spanish Edition) en línea. Puedes leer Dormir: El mito de las 8 horas, el poder de la siesta... y un nuevo plan para revitalizar cuerpo y mente (Spanish Edition) en línea usando el botón a continuación.

LEER ON-LINE

## **Libro**

El libro comprendido como una unidad de hojas impresas que se encuentran encuadernadas en determinado material que forman un volumen ordenado, puede ...

## **Universidade da Coruña :: Biblioteca Universitaria**

Web oficial de la Universidade da Coruña. Enlaces a centros, departamentos, servicios, planes de estudios.