

QUIERO DORMIR

CÓMO DORMIR BIEN DURANTE TODA LA NOCHE



Autor: Harriet Griffey

Páginas: 144

Formato: 12,8 x 15,6 cm

Encuadernación: tapa dura

Idioma: castellano

Referencia: L89

ISBN: 978-84-948725-6-3

PVP: 14 €

Fecha de publicación: febrero 2019

Colección:

Ecléctica

Librooks

¿No dejas de preguntarte qué te impide dormir bien y cómo remediar este problema? Descubre el proceso del sueño y cómo puedes disfrutar de nuevo de un descanso plácido y reparador.

QUIERO DORMIR BIEN

A veces nos cuesta desentrañar lo que perturba nuestros dulces sueños, pero por suerte, si entendemos el proceso, descubriremos todo lo que podemos hacer para solucionar el problema.

Quiero dormir se centra en el ciclo diario de 24 horas, y en cómo lo que hacemos cuando estamos despiertos afecta a nuestro sueño nocturno. Todo contribuye a la calidad de nuestro descanso: los ciclos naturales de sueño, los hábitos, la actividad física, la dieta, los horarios de las comidas, así como nuestro modo de vida.

Este libro recurre a la ciencia del sueño para ofrecerte soluciones prácticas y accesibles que, paso a paso, harán posible que puedas dormir toda la noche, tanto si tienes un problema ocasional como si es de largo recorrido.

Lleno de prácticos consejos, *Quiero dormir* te dotará de las herramientas más favorables para mejorar tu descanso.

HARRIET GRIFFEY

Harriet Griffey es periodista, escritora y autora de numerosos libros centrados en la salud. Ha publicado con Librooks los títulos *Quiero estar tranquilo*, *Quiero ser organizado*, *Quiero ser creativo* y *Quiero tener confianza* y también es autora de *Concéntrate: lo último para no perder el tiempo en el trabajo, los estudios y la vida personal* (Ediciones Temas de Hoy, 2011), *Duerme bien esta noche* (Aboitz-Dalmau, 2005) y *El placer de la siesta* (Alhambra, 2006). Asimismo, escribe habitualmente sobre salud y otros temas en la prensa británica. Su primera formación fue la de enfermera, y es también orientadora acreditada en Youth at Risk (www.youthatrisk.org.uk), una asociación benéfica de ayuda a los jóvenes.

Librooks

LIBROOKS BARCELONA S.L.L.

Riego 13 - 08014 Barcelona

T +34 930 110 110

www.librooks.es