

Diety w zaburzeniach snu

Ściąganie książek pdf



Zapotoczna Katarzyna

Diety w zaburzeniach snu Zapotoczna Katarzyna pobierz PDF Autorka Katarzyna Zapotoczna w książce Diety w zaburzeniach snu potraktowała zdrowe odżywianie jako jeden ze sposobów poprawy jakości snu. Oprała się na tym, że czynniki bioaktywne w specjalnie przyrządzonych do walki z tym schorzeniem potrawach, mogą być znakomitą suplementem diety, a nawet lekiem dla dobrego snu. Osoby cierpiące na bezsenność skarżą się na trudności w zasypianiu czy utrzymaniu snu, na zbyt wczesne budzenie się lub sen o złej jakości, który nie daje wypoczynku. Główną przyczynę upatrują w najczęściej przepracowaniu. A to tylko część prawdy.

Wszystkie książki. 30 dniowy okres próbny



Pobierz książkę pdf, księga pdf, książka pdf.