

INSONNIA: COME USCIRNE PER SEMPRE IN TRE SETTIMANE

VINCENZO PRINCI

INSONNIA

COME USCIRNE PER
SEMPRE IN TRE
SETTIMANE



Data di pubblicazione: 30 maggio 2018

Autore: VINCENZO PRINCI

Lingua: Italiano

PDF

L'insonnia sia in forma transitoria che cronica colpisce circa cinque milioni di Italiani. Se hai

frequenti disturbi ad addormentarti, se ti svegli nel pieno della notte e fai fatica a riprendere sonno, questo manuale potrebbe fare a caso tuo perché racchiude dei concetti basilari su ciò che c'è da sapere sul sonno, le cause principali dell'insonnia e soprattutto le migliori strategie per venirne fuori in poche settimane.

<https://k2s.cc/file/23c6ebf7435f7/eckE07JNZ.pdf.rar>