



RÜDIGER DAHLKE

autor do best-seller A DOENÇA COMO CAMINHO

Guia do **SONO**
SAUDÁVEL

Dicas para adormecer, dormir e acordar melhor

Cultrix

Resumo de Guia do Sono Saudável

Para conservar a saúde e evitar o envelhecimento precoce, temos de dar ao nosso organismo tempo suficiente para que ele se regenere e compense os desgastes do dia a dia.

Dormir o suficiente ajuda a prevenir as "doenças do mundo moderno", como excesso de peso e hipertensão. O sono fortalece o sistema imunológico, estimulando a produção de anticorpos e regulando a taxa de açúcar no sangue.

Neste livro, o renomado médico psicossomático Dr. Rüdiger Dahlke dá dicas eficazes e comprovadas, mostrando caminhos para dormir melhor, aproveitar o sono ao máximo e transformá-lo numa grande fonte de energia.

Se você tem problemas de sono, vale a pena ler este livro para garantir um descanso noturno sem perturbações.

[Acesse aqui a versão completa deste livro](#)