RÜDIGER DAHLKE

autor do best-seller A DOENÇA COMO CAMINHO



DORMIR BEM PARA VIVER BEM

Cultrix



Resumo de O Sono Como Caminho

Uma pessoa descansada tem muito mais disposição para enfrentar o diaa-dia no trabalho, a rotina doméstica, os obstáculos e desafios diários, além de estar mais apta a preservar a saúde mesmo nas situações mais difíceis.

O Dr. Rüdiger Dahlke, autor do best-seller A Doença como Caminho, ensina como termos um sono melhor e, ao mesmo tempo, nos livrarmos dos seus distúrbios, como, por exemplo, não conseguir conciliar o sono, não atingir o sono profundo, ter pesadelos, acordar cansado, dormir poucas horas, acordar aos gritos, etc.

Todos nós podemos aproveitar o sono como uma oportunidade para viver com mais saúde e equilíbrio, pois ele nos devolve a energia perdida na nossa vida diária. Uma boa noite de sono sempre nos deixará fortes e revigorados outra vez.

Acesse aqui a versão completa deste livro