

Dr. Eduard Estivill  
Dra. Mirta Averbuch

# RECEITAS PARA DORMIR BEM



## Resumo de Receitas Para Dormir Bem

Se você custa a pegar no sono, se dorme poucas horas ou não prega o olho a noite inteira, se todo dia levanta cansado, se você ou seu companheiro roncam, se você acabou de ter um bebê, se trabalha no turno da noite, ou acorda às quatro da manhã e não consegue voltar a dormir...

este livro tem a receita para resolver seu problema. Apoiados em anos de experiência, os autores deste manual apresentam receitas simples e eficazes para que nada lhe tire o sono.

São receitas para diferentes ocasiões e etapas da vida, que vão ensinar você a prever, detectar e resolver os transtornos mais comuns, possibilitando melhorar a qualidade de seu descanso noturno.

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