

Konsten att sova



Utgivningsdatum:	2017-08-23
Kategori:	Populärmedicin
Författare:	Helena Kubicek Boye
Förlag:	Pocketförlaget
ISBN:	9789175792477
Upplaga:	1
Antal sidor:	251

[Konsten att sova.pdf](#)

[Konsten att sova.epub](#)

Har du svårt att somna eller vaknar du ofta mitt i natten? Då är det dags att lösa dina sömnproblem en gång för alla! Var fjärde svensk är missnöjd med sin sömn och var tionde sover riktigt dåligt. Vårt mest naturliga beteende har idag blivit en sjukdom vi behöver behandling för. Är du en av dem som alltid känner sig trött, men ändå har svårt att somna på kvällen eller somna om på natten är du alltså i gott sällskap. Med rätt redskap och metoder kan alla lära sig att sova bättre. Här får du en mängd enkla och snabba tips, men också mer långsiktiga strategier, för att få bukt med dina sömnproblem. Helena Kubicek Boye är psykolog och KBT-terapeut och har i mer än tio år arbetat med sömnbehandling inom hälsovård och psykiatri. Hon är dessutom en flitigt anlita föreläsare i ämnet.

att de sover 7-9 timmar per natt utan. Om du vill välja en specifik dag väljer du den i kalendern. Hon är övertygad om att med rätt metoder kan alla förbättra sin sömn. Staffan nylund, 29 år. Textens tilltal: Konsten att bilda meningar är en bok om Bibelns texter, tolkningar och tillämpningar. Den här morgonen/dagen skulle jag verkligen sova ut. Konsten att sova. Ämne: Psykologi, Konsten att somna ditt barn. Jag köpte som sagt vad en sådan kudde igår, efter förslag ifrån J som ansåg att det skulle ge mig en bättre nacke. Hon är

övertygad om att med rätt metoder kan alla förbättra sin sömn. Annan Information Det moderna samhället är dock uppbyggt för de morgonpigga, som dessutom kan konsten att sova i block, dvs. Var fjärde svensk är missnöjd med sin sömn och var tionde sover riktigt dåligt. Var fjärde svensk är missnöjd med sin sömn och var tionde sover riktigt dåligt. Och vad kan du göra för att förbättra din sömn. Bloggar om mitt liv som hemmapappa och min psykiska ohälsa, och en massa annat. Konsten att äta rätt och sova länge Att äta och sova är det bästa man kan göra.