

# Apprendre grer son sommeil



*Par Michle Longour  
DOC | \*audiobook | ebooks |  
Download PDF | ePub*

Dtails sur le produit Rang parmi les ventes : #187738 dans eBooksPubli le: 2011-04-20Sorti le: 2011-04-20Format: Ebook Kindle

[Download free pdf] Apprendre grer son sommeil

**Par Michle Longour : Apprendre grer son sommeil** before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Apprendre grer son sommeil:

Download

Read Online

## Description :

Prsentation de l'diteurDans un monde o les activits en soire se multiplient et o les nouvelles technologies nous tiennent en veil jour et nuit, le sommeil est souvent rogn et nglig.Or le manque de sommeil chronique a des consequences long terme qui peuvent finir par vous pourrir la vie : de moins bonnes performances physiques et intellectuelles, une tendance tout voir en gris, tre agressif, fragile, et mme prendre du poids A force de mauvaises habitudes, certains tombent ainsi dans les piges de linsomnie.Ce guide commence donc par dcrire de faon simple les mcanismes du sommeil. Il vous donne les outils pour dcouvrir quel type de dormeur vous tes, car nous ne sommes pas gaux face au sommeil : court ou long dormeur ? Du matin ou du soir ? Pig par Internet ou sensible la cafine ? Les tudiants y trouveront une partie entirement consacre limpact du sommeil sur les tudes, en particulier sur la mmoire. Et pour tous, des rponses concrtes pour

apprendre gérer les problèmes de sommeil les plus courants : insomnie de stress, décalage horaire, problèmes de rythme, nuits blanches Un guide pour acquérir une meilleure connaissance de soi et retrouver la forme !

Présentation de l'auteur Dans un monde où les activités en soirée se multiplient et où les nouvelles technologies nous tiennent en veils jour et nuit, le sommeil est souvent rogné et négligé. Or le manque de sommeil chronique a des conséquences long terme qui peuvent finir par vous pourrir la vie : de moins bonnes performances physiques et intellectuelles, une tendance tout voir en gris, être agressif, fragile, et même prendre du poids. À force de mauvaises habitudes, certains tombent ainsi dans les pièges de l'insomnie. Ce guide commence donc par décrire de façon simple les mécanismes du sommeil. Il vous donne les outils pour découvrir quel type de dormeur vous êtes, car nous ne sommes pas égaux face au sommeil : court ou long dormeur ? Du matin ou du soir ? Pigé par Internet ou sensible à la caféine ? Les étudiants y trouveront une partie entièrement consacrée à l'impact du sommeil sur les études, en particulier sur la mémoire. Et pour tous, des réponses concrètes pour apprendre à gérer les problèmes de sommeil les plus courants : insomnie de stress, décalage horaire, problèmes de rythme, nuits blanches Un guide pour acquérir une meilleure connaissance de soi et retrouver la forme !