



Cúrese el insomnio de forma natural

Época,
2006

Spanish language materials

Materiales en español

Monografía

<https://rebiunoda.pro.baratznet.cloud:28443/OpacDiscovery/public/catalog/detail/b2FpOmNlbGVicmF0aW9uOmVzLmJhcmF0ei5yZW4vMzewOTA2MzI>

Título: Cúrese el insomnio de forma natural

Editorial: México, D.F. Época 2006

Descripción física: 1 online resource (91 pages illustrations)

Mención de serie: RTM ediciones

Contenido: Introduccion -- El insomnio y sus diferentes tipos -- Los trastornos del sueño -- Las causas del insomnio -- Posiciones para el buen descanso -- Cambios de hábitos -- Aprenda a relajarse -- Respiracion relajante -- Visualizacion y meditacion -- Ejercicios de meditación -- Yoga para dormir -- Ejercicios Do-In y para descansar -- Reglejos y bienestar -- Las caricias del descanso -- El agua como relajante -- El descanso natural -- Terapia con hierbas -- La aromaterapia -- Comer bien para descansar mejor -- Algunas comidas contra el insomnio -- Dieta para dormir

Lengua: In Spanish

ISBN: 9789706275059 pbk.) 9706275053 9706275056

Materia: Insomnia Sleep Initiation and Maintenance Disorders Insomnie Insomnio. Insomnia.

Baratz Innovación Documental

- Gran Vía, 59 28013 Madrid
- (+34) 91 456 03 60
- informa@baratz.es