



Michael, Acton Smith

riverside
agency

Calm. La magia del sueño

Autor: Michael, Acton Smith

Blume

ISBN: 978-84-18075-15-5 / Rústica / 240pp | 150 x 210 cm

Precio: \$ 26.800,00

* Hemos pasado décadas optimizando nuestras horas de vigilia, pero ¿qué ocurre con las preciosas horas que vivimos cuando dormimos (o lo intentamos)? * Este libro le explica todo lo que siempre ha querido saber sobre el sueño, aunque se haya sentido demasiado cansado como para preguntarlo. * Debido a que se trata de la franja de tiempo más activa para nuestro cerebro, así como del elemento más importante para vivir una vida más tranquila y feliz, el sueño se ha convertido en el tópico de nuestra época. Aprovechando el éxito de Calm, la aplicación número uno para el sueño, la meditación y la relajación, Michael Acton Smith se convierte en autor de la guía más actual para dormir bien. Con hermosas ilustraciones y repleto de hechos fascinantes y anecdóticos, el libro incluye consejos para cambiar su vida. Al mismo tiempo un compañero de cabecera y una ayuda para dormir, este libro será su solución para disfrutar de un sueño más reparador y mejorar cada una de sus horas de vigilia. Reduzca sus noches de insomnio con la banda sonora perfecta para dormir, descubra la nueva ciencia del sueño y cómo crear ideas mientras duerme, prepare las mejores recetas de bebidas que le inducirán al sueño y conozca a su subconsciente a través de un diario del sueño y analizando el sueño lúcido. ¡Es hora de optimizar el sueño!

Aprovechando el éxito de Calm, la aplicación número uno para el sueño, la meditación y la relajación, Michael Acton Smith se convierte en autor de la guía más actual para dormir bien. Con hermosas ilustraciones y repleto de hechos fascinantes y anecdóticos, el libro incluye consejos para cambiar su vida.