



riverside  
agency

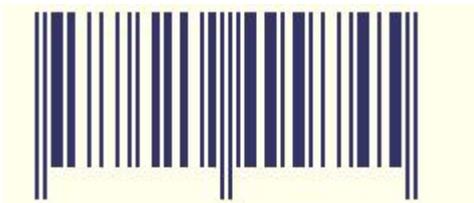
## Duerma

Autor: Lisa, Varadi

Elfos

ISBN: 978-84-19499-74-5 / Tapa dura / 144pp | 120 x 150 cm

Precio: \$ 20.500,00



### Lisa, Varadi

Es una naturópata con más de una década de experiencia en el tratamiento del insomnio y trastornos del sueño relacionados. Después de curar con éxito su propio insomnio, Lisa se ha propuesto ayudar a otros a lograr un sueño profundo y reparador. Diseña e implementa programas de sueño para individuos, organizaciones y empresas. Lisa ha contribuido a varias publicaciones y es autora de The Insomnia Diet. También dirige seminarios y con frecuencia la invitan a hablar ante varios grupos sobre la importancia del sueño.

\* Tanto si duerme como un bebé como si se desvela tres veces cada noche, este libro le guiará por las perspectivas culturales e históricas del sueño. \* Se explica por qué el reloj corporal es tan importante y analiza las cuatro fases del sueño, desde el superficial hasta el profundo. \* Descubra por qué es tan importante alimentar la mente, qué ocurre realmente cuando soñamos y cómo abordar el eterno problema del insomnio. Dormir es beneficioso para los niveles de energía, la salud física y el bienestar, los niveles de inmunidad y la memoria a largo plazo. El sueño es un estado espléndido y tranquilo que debería llegar sin esfuerzo. La naturaleza nos regala ese tiempo para hacer una pausa, procesar y sanar. La llegada de la hora de dormir debería ser bien recibida, no temida. Respirar, reír, caminar y disfrutar de todo lo que la vida nos ofrece nos ayudarán a conseguir el sueño que el cuerpo necesita. Si vivimos bien, dormimos bien.

Dormir es beneficioso para los niveles de energía, la salud física y el bienestar, los niveles de inmunidad y la memoria a largo plazo. El sueño es un estado espléndido y tranquilo que debería llegar sin esfuerzo. La naturaleza nos regala ese tiempo para hacer una pausa, procesar y sanar.