Francisco, Marín
El Dr. FRANCISCO MARÍN JIMÉNEZ es médico de atención primaria, máster en Fitoterapia y experto universitario en nutrición. Ejerce como médico en el Centro de Atención Primaria Disset de Setembre, de El Prat de Llobregat (Barcelona), y coordina el Grupo de Trabajo de Fitoterapia de la Sociedad Española de Médicos de Atención Primaria (SEMERGEN). Asimismo, colabora habitualmente con la revista Saber Vivir, donce escribe sobre los problemas de salud que nos acontecen en el día a día.

Combatir el insomnio

Autor: Francisco, Marín
Autor: Rosario, Sierra Vazquez

RBA Bolsillo
ISBN: 978-84-9187-248-1 / Rústica / 208pp | 140 x 213 cm
Precio: $ 35.000,00

SUPERA LOS TRASTORNOS DEL SUEÑO. ¿Por qué dormimos mal una noche sí y otra también, aunque pongamos todo nuestro empeño en que eso no ocurra? ¿Qué interfiere en nuestro descanso diario? ¿Cómo podemos reajustar nuestro reloj interno y no pasar ni una noche más en blanco? Con este libro práctico podrás detectar y solucionar los desórdenes del sueño y elaborar el programa adecuado para descansar correctamente. · Técnicas de relajación. · Hábitos para fomentar el descanso. · Remedios naturales. · Fármacos adecuados.

¿Por qué dormimos mal una noche sí y otra también, aunque pongamos todo nuestro empeño en que eso no ocurra? ¿Qué interfiere en nuestro descanso diario? ¿Cómo podemos reajustar nuestro reloj interno y no pasar ni una noche más en blanco?