

(Online library) File size: 17.Mb

Mieux dormir... j'en rve!

BRIGITTE LANGEVIN

Préface du D' Jean Drouin

Mieux dormir... j'en rêve!

Stratégies pour mieux
dormir adaptées à la
femme et l'homme
modernes



ÉDITIONS DE MORTAGNE



*Par Brigitte Langevin
DOC | *audiobook | ebooks |
Download PDF | ePub*

Dtails sur le produit Rang parmi les
ventes : #283112 dans eBooksPubli le:
2014-06-09Sorti le: 2014-06-
09Format: Ebook Kindle

(Online library) Mieux dormir... j'en
rve!

**Par Brigitte Langevin : Mieux dormir...
j'en rve!** before purchasing it in order to
gage whether or not it would be worth my
time, and all praised Mieux dormir... j'en
rve!:

Download

Read Online

Description :

Présentation de l'auteur Vous avez du mal trouver le sommeil? Vous vous réveillez la nuit et ne parvenez pas vous rendormir? Vous êtes fatigué au réveil comme si vous aviez passé une nuit blanche? Vous vivez la même situation que la plupart des gens, plus d'une personne sur trois se plaignant de mal dormir. Mais vous pouvez remédier à cet état de choses grâce à cet ouvrage. Que vous soyez étudiant, travailleur autonome, affecté à un poste de nuit, enceinte, gendarme ou aidant naturel, vous découvrirez, à travers la lecture de *Mieux dormir... j'en rêve!*, les ennemis jurés du sommeil, de même que des stratégies ciblées pour en améliorer la qualité et surmonter l'insomnie. Les troubles du sommeil les plus répandus (ronflement, cauchemar, somnambulisme, apnée, syndrome de fatigue chronique, etc.) sont aussi abordés, permettant d'envisager des solutions appropriées. En outre, ce livre recèle une mine d'or d'informations et de conseils judicieux pour plonger dans les bras de Morpheus, même dans des

conditions particulières, telles que le décalage horaire, la dépression saisonnière ou la ménopause. Retrouvez le sommeil de vos rêves et profitez enfin pleinement de la vie. Mieux dormir... j'en rêve! est votre premier outil dans cette direction. Présentation de l'auteur Vous avez du mal trouver le sommeil? Vous vous réveillez la nuit et ne parvenez pas vous rendormir? Vous êtes fatigué au réveil comme si vous aviez passé une nuit blanche?

Vous vivez la même situation que la plupart des gens, plus d'une personne sur trois se plaignant de mal dormir. Mais vous pouvez remédier à cet état de choses grâce à cet ouvrage. Que vous soyez étudiant, travailleur autonome, affecté à un poste de nuit, enceinte, grand ou aidant naturel, vous découvrirez, à la lecture de Mieux dormir... j'en rêve!, les ennemis jurés du sommeil, de même que des stratégies ciblées pour en améliorer la qualité et surmonter l'insomnie. Les troubles du sommeil les plus répandus (ronflement, cauchemar, somnambulisme, apnée, syndrome de fatigue chronique, etc.) sont aussi abordés, permettant d'envisager des solutions appropriées. En outre, ce livre recèle une mine d'or d'informations et de conseils judicieux pour plonger dans les bras de Morphe, même dans des conditions particulières, telles que le décalage horaire, la dépression saisonnière ou la ménopause. Retrouvez le sommeil de vos rêves et profitez enfin pleinement de la vie. Mieux dormir... j'en rêve! est votre premier outil dans cette direction. Biographie de l'auteur Spécialisée dans le sommeil, Brigitte Langevin agit en tant que formatrice et de conférencière partout à travers le Québec, le Nouveau-Brunswick et l'Ontario. Elle offre des ateliers et ses services de coach afin d'améliorer la qualité du sommeil. Entendue plusieurs fois à la radio de Radio-Canada ainsi qu'à CKOI l'occasion de missions mensuelles, elle a également participé à des entrevues télévisées Deux filles le matin. Les magazines Dernière Heure et Le Lundi ont publié ses nombreuses chroniques.