

## Trastornos del sueño

Cómo dormir bien

Florit, Sergi, Dr.; Llauradó, Ramón, Dr.

Editorial: Alas

ISBN: 9788420302843

Páginas: 128

Dimensiones: 17 x 24 cm

Encuadernación: Rústica

PVP.: 8,00 €

Coleccion: Manuales de salud



### SINOPSIS

El insomnio, falta de conciliación, despertares nocturnos, somnolencia. Estrés y sueños. Conductas a cambiar. La lucha contra estos trastornos. Consejos y tratamientos. Casos de personas con trastornos de sueño.