

<p>Haz la paz con tu insomnio. Aprendiendo a dormir mejor es el libro que te ayudará a combatir el insomnio. La doctora Georgina Botebol, especialista en Trastornos del Sueño del Hospital Virgen del Rocío de Sevilla, ha desarrollado un método mediante el que aprender a regular tu sueño.</p> <p style="margin-bottom: 0cm; text-align:center;" lang="es-ES"></p> <p style="margin-bottom: 0cm;" lang="es-ES">Haz la paz con tu insomnio. Aprendiendo a dormir mejor es el libro que te ayudará a combatir el insomnio y a recobrar la normalidad del sueño. Con él ganar en salud, bienestar y volver a disfrutar de la vida. La doctora Georgina Botebol, especialista en Trastornos del Sueño del Hospital Virgen del Rocío de Sevilla, ha desarrollado un método que se extiende durante ocho semanas, durante las que aprender mediante una serie de ejercicios a regular tu sueño de forma natural, sin medicamentos, y a quedarte dormido cuando te vayas a la cama.</p> <p style="margin-bottom: 0cm;" lang="es-ES">A lo largo de treinta años de carrera como especialista del sueño, la doctora Georgina Botebol (aquí puedes ver su página personal) ha atendido y curado a cientos de pacientes que sufren trastornos del sueño. Haz la paz con tu insomnio. Aprendiendo a dormir mejor es el resultado de esa larga experiencia, y en él encontrar numerosos casos reales en los que podrás identificarte para conocer mejor tu insomnio y adoptar los hábitos adecuados para terminar con él. Con este objetivo, la autora expon</p> <p style="margin-bottom: 0cm;" lang="es-ES">Haz la paz con tu insomnio. Aprendiendo a dormir mejor es un libro publicado por El Muro de los Libros.</p> <p>Para comprar esta obra pulse aquí.</p> <p></p>