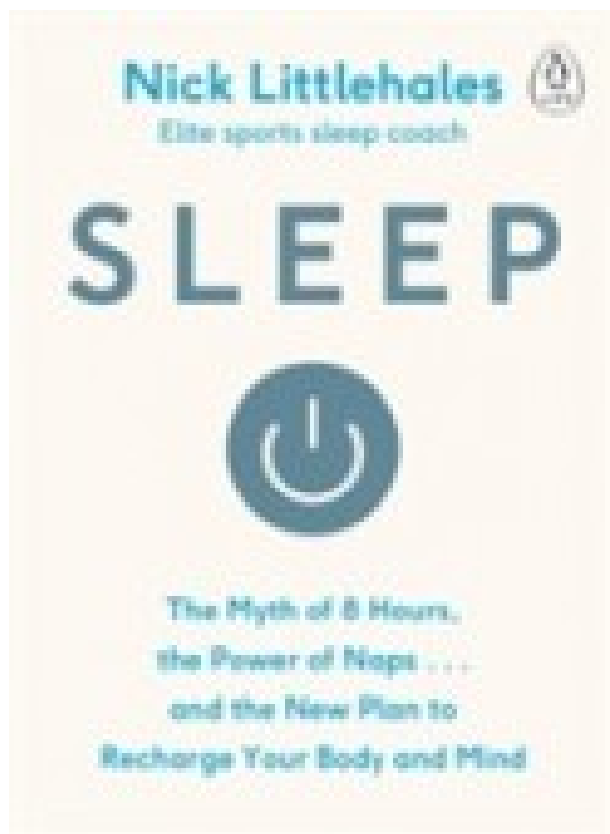


# Sleep



<b>Forfatter:</b>	Nick Littlehales
<b>Forlag:</b>	Penguin Books Ltd
<b>Sprak:</b>	Engelsk
<b>Antall sider:</b>	208
<b>ISBN/EAN:</b>	9780241975978
<b>Kategori:</b>	Psykologi
<b>Utgivelsesår:</b>	2016

[Sleep.pdf](#)

[Sleep.epub](#)

'Nick Littlehales wants to redefine the very meaning of the word sleep' - Daily Telegraph 'Nick Littlehales has reconfigured the bedrooms of a legion of international sporting stars ...He has a unique and encyclopaedic knowledge' - Guardian 'Sleep guru Nick Littlehales trains elite athletes to get the best possible rest' - Daily Mail Proven solutions for better nights, from the 'sleep guru' to sports stars including Cristiano Ronaldo One third of our lives are spent trying to sleep. Most us have disturbed, restless nights and rely on a cocktail of caffeine and sugar to drag us through the day.

Yet the hours we spend in bed shape our mood, motivation and decision-making skills - defining our performance in work, at home and while keeping fit. We need a new approach to sleep. In this ground-breaking book, Nick Littlehales, elite sleep coach to some of the world's leading sports stars and teams, lays bare his strategies for us all to use. Discover how to map your own sleep cycle, what the optimum room temperature is, which bedding is best and why napping is actually good for you. Read Sleep, learn from the best in sport, and kickstart a more confident, successful and happier you.

Green Sleep leveres rett fra fabrikk, uten fordyrende mellomledd Kontakt oss på telefon 97998400 eller e-post: [post@greensleep.no](mailto:post@greensleep.no) Adresse showrom: Kjelsåsveien 114. Om det er behov for å laste opp flere enn fem kvitteringer, må man dessverre laste opp resterende kvitteringer og refusjon i flere omganger. Fokus på helheten i det som skaper sunnhet, god helse og livskvalitet for oss mennesker –nemlig kombinasjonen av

kosthold, fysisk aktivitet og søvn. Her er Likeverdige brøker – nivå 3. Logg inn. Multi Nettoppgaver 5-7 Hjem » Fotball » Påmelding til Eat Move Sleep Cup 2017 er åpen! Vi har igjen gleden av å invitere til Eat Move Sleep Cup på Kuventræ, helgen 10-11.juni 2017. Naturlige sovepiller uten bivirkninger som hjelper deg til en jevn og god nattesøvn. Motvirker også rastløshet, stress, angst og uro.  You need Flash 7 [Click here to download](#). Sleep Repair er løsningen til dine søvnproblemer. Føl deg mer våken og full av energi utover dagen. EAT MOVE SLEEP er 5 om dagen med to nye dimensjoner.

Nå setter vi fokus på helheten i det som skaper sunnhet, god helse og livskvalitet for oss mennesker – nemlig. Grønnsaker er naturens små underverker – varierte, velsmakende og fulle av næring. La deg inspirere på [bama.no](http://bama.no)!