

La ciencia del buen dormir



Dr. Javier
Albares

«El sueño es básico para una buena salud física y mental. Gracias a este libro del Dr. Albares dormirás más y mejor.»

Marian Rojas Estapé

 PENÍNSULA

La ciencia del buen dormir

Dr. Javier Albares

El ser humano duerme una media de treinta años de su vida y su salud física y mental depende de lo bien que lo haga. Lograr un buen descanso es posible, necesario y puede cambiarte la vida.

Enlaces relacionados

Facebook

Oficial: <https://www.facebook.com/ediciones.peninsula>

Twitter

Oficial: https://twitter.com/ed_peninsula

Instagram

Oficial: <https://www.instagram.com/edicionespeninsula/>

Autor: https://www.instagram.com/doctoralbares_medicinadelsueno

Fecha de publicación:

26/04/2023

Sello Editorial:

Ediciones Península