

Por Que Nós Dormimos - Matthew Walker Ler Ebook



Por que nós dormimos Matthew Walker ler ebook, Como o sono pode melhorar nossa saúde, ajudar nos relacionamentos e nos fazer produzir e aprender mais

Até pouco tempo atrás, a ciência não tinha resposta para a questão “por que nós dormimos”. Não se sabia qual era o benefício do sono ou por que sofreremos consequências devastadoras na saúde quando privados de horas dormidas.

Em *Por que nós dormimos*, o renomado neurocientista e especialista em sono Matthew Walker oferece um estudo revolucionário sobre como o sono afeta cada aspecto do nosso bem-estar físico e mental. Utilizando-se de recentes avanços científicos e décadas de pesquisa e prática clínica, Walker explica como podemos aproveitar o sono para melhorar o aprendizado, o humor e os níveis de energia, regular hormônios, prevenir câncer, Alzheimer e diabetes, retardar os efeitos do envelhecimento e aumentar a longevidade.

Fascinante e acessível, *Por que nós dormimos* tem prefácio do neurocientista Sidarta Ribeiro, maior especialista em sono no

Brasil, professor titular do Instituto do Cérebro, na Universidade Federal do Rio Grande do Norte. Uma excelente análise da importância do sono e dos sonhos, a obra examina transtornos como a insônia e os malefícios do uso de remédios para dormir, além de oferecer alternativas não medicamentosas para a falta de sono e valiosas dicas práticas para dormirmos bem todas as noites.

Por Que Nós Dormimos - Matthew Walker Ler Ebook

Por que nós dormimos Matthew Walker ler ebook, Are you looking for por que nós dormimos PDF?. If you are a reader who likes to download por que nós dormimos Pdf to any kind of device, whether it's your laptop, Kindle or iPhone, there are more options now than ever before. Perhaps because of the growing popularity of Kindle, or competitors like The Nook, or maybe just because people want choices, it is now possible to get por que nós dormimos Pdf and any kind of Ebook you want downloaded to almost any kind of device!

Traditionalists may ask, what is so great about downloading por que nós dormimos Pdf? You may think better just to read por que nós dormimos Pdf the old fashioned way you know, as in paperbacks or hardcovers? The answer is that, while print books are great and will never become obsolete, there are definite advantages to the electronic format. Let us look at a few of these benefits.

For one thing, it is environmentally friendlier to read por que nós dormimos electronically, as you are saving all that paper. A related benefit is cost. It is much cheaper to read books that you download than to buy them. If you read lots of books, it can be quite expensive to buy them. Finally, por que nós dormimos Pdf in electronic format take up hardly any space. If you travel a lot, you can easily download por que nós dormimos Pdf to read on the plane or the commuter train, whereas print books are heavy and bulky.

Follow this link to read online and download por que nós dormimos Pdf from our online library.

[Download: **POR QUE NÓS DORMIMOS PDF**](#)