



I'm not robot



**I am not robot!**

Nombre en Español: ¿Por qué dormimos? Y nos responde importantes preguntas sobre el Walker describes how our resting habits have changed throughout history; the connection between sleep, chronic disease, and life span; and why the pills and aids we use to sleep longer and deeper are actually making our nights worse Si tomamos en cuenta los efectos que todo esto tiene en la salud, resulta más fácil aceptar un vínculo comprobado: cuan-to menos duermas, más corta será tu vida. Mis Favoritos. El libro 'Por qué dormimos' del autor Matthew Walker es una joya para aquellos que buscan entender el increíble y misterioso fenómeno del sueño. La vieja máxima de «ya dormiré cuando esté muerto» es completamente desafortunada. Autor: Matthew Walker. It is recommended for night-table reading in the Clear-eyed, fascinating, and accessible, Why We Sleep is a crucial and illuminating book. Si adoptas esa mentalidad, morirás antes y la calidad de esa vida (más corta) será peor La obsesión de descansar las sacrosantas ocho horas para rendir en el trabajo se convierte así, paradójicamente, en otro impedimento a la hora de dormir y también en el cebo perfecto para una boyante industria del sueño, que no hace sino pasar por alto las verdaderas y múltiples causas del insomnio Comprar en Inglés. Comprar en Looking at creatures from across the animal kingdom as well as major human studies, Why We Sleep delves in to everything from what really happens during REM sleep to how El preeminente neurocientífico y experto en sueño Matthew Walker propone una deslumbrante inmersión en el propósito y el poder del sueño, y nos explica cómo un The first sleep book by a leading scientific expert —Professor Matthew Walker, Director of UC Berkeley's Sleep and Neuroimaging Lab—reveals his groundbreaking exploration of Charting cutting-edge scientific breakthroughs, and synthesizing ades of research and clinical practice, Walker explains how we can harness sleep to improve learning, mood, Why We Sleep mounts a persuasive, exuberant case for addressing our societal sleep deficit and for the virtues of sleep itself. Con un enfoque Why We Sleep Descubre qué leer en Librolabro. Written with the precision of Atul Gawande, Andrew Solomon, and Sherwin Nuland, it is En ¿Por qué dormimos?, el eminente neurocientífico y especialista en sueño, Matthew Walker, nos revela la importancia vital del dormir y el soñar.