

Praxishandbuch Schlafoptimierung

Durch besseren Schlaf zu mehr Lebensenergie. Schlafstörungen und Schlafprobleme überwinden, optimale Schlafdauer ermitteln, Insulin- und Immunsystem stärken.

Vitamin Schlaf: Steigern Sie Ihre Leistungsfähigkeit und schlafen Sie sich gesund! Einschlafprobleme, Durchschlafstörungen – schlechter Schlaf bringt uns nicht nur aus dem Gleichgewicht und mindert Konzentration und Kondition. Er macht uns krank, denn Schlaf ist essentiell. Bei Schlafentzug können wir maximal drei Monate überleben. Doch schlafen alleine genügt nicht, auf die Schlafqualität kommt es an. Gerrit Keferstein, Arzt und Performance Coach, erkannte bei seiner Arbeit mit Sportlern, was für einen enormen Einfluss eine gute Regeneration auf die Trainingserfolge hat. In seinem Ratgeber zur Schlafoptimierung erklärt er, was nachts in unserem Körper geschieht und welche Möglichkeiten wir haben, unsere Regenerationsfähigkeit zu verbessern. - Was ist gesunder Schlaf? Wie lange sollten wir schlafen? Schlafqualität messen und bewerten - Fettverbrennung, Leistungsfähigkeit, Gesundheit und emotionale Stabilität: warum guter Schlaf so wichtig ist - Melatonin, Leptin und Schlafhormone: was unsere Hormone bewirken und wie wir sie in Balance bekommen - Zirbeldrüse und Dunkelheitsmangel: wie wir unsere innere Uhr neu stellen können - Omega-3-Fettsäuren und Mineralstoffe: Welche Ernährung hilft bei welchen Schlafstörungen? - Was tun bei Schlafproblemen? Konkrete Empfehlungen und Programme für die Schlafoptimierung Schlaf – natürliches Doping durch ganzheitliche Regeneration Schlaf optimiert gleich vier Funktionssysteme unseres Körpers: Immunsystem, Insulin-, Melanopsin- und Nervensystem. Während wir schlafen, bekommen wir von unserem Gehirn eine potente Dosis leistungssteigernder Substanzen injiziert. Je besser die Schlafqualität, desto größer der Leistungszuwachs. Doch Schlafprobleme lassen sich mit Tabletten nicht lösen. Nur durch eine ganzheitliche Regeneration können wir zu einem guten Schlaf finden. Gerrit Keferstein gibt Ihnen mit seinem „Praxishandbuch Schlafoptimierung“ umfassende Analysen und erprobte Lösungsvorschläge an die Hand, mit denen Sie lernen, besser zu schlafen und mit mehr Energie durch den Tag zu kommen!



39,75 €

37,15 € (zzgl. MwSt.)

Lieferfrist: bis zu 10 Tage

Artikelnummer: 9783948277048

Medium: Buch

ISBN: 978-3-948277-04-8

Verlag: Richard Pflaum

Erscheinungstermin: 14.02.2020

Sprache(n): Deutsch

Auflage: 1. Auflage 2020

Produktform: Kartoniert

Seiten: 177

Format (B x H): 170 x 240 mm

