



Fecha de publicació:
13/09/2012

Sello Editorial:
Columna Edicions

Contacto de prensa

Nombre: Núria Rosell

Teléfono: 93 492 86 71

Email: nuria.rosell@grup62.com

Nombre: Andrea Cuéllar

Teléfono: 93 492 8211

Email:
andrea.cuellar@grup62.com

Nombre: Xavier Gafarot

Teléfono: 93 492 8654

Email: xgafarot@grup62.com

Nombre: Directora de marketing
i comunicació AIG: Marta Oliva i
Domènech

Teléfono: 93 492 8155

Email: moliva@grup62.com



Que no et facin perdre el son

Eduard Estivill Sancho

El mètode Estivill dirigit a persones aultes

El mètode Estivill dirigit a persones aultes

En la nostra vida quotidiana hi ha moltes situacions que ens fan perdre el son, encara que sovint no en siguem conscients. Des de diferències amb el nostre cap o els companys de feina, inestabilitat laboral, dificultats financeres, problemes no resolts amb familiars o amics, fins als mals hàbits diürns que dinamiten el descans nocturn. Després de l'èxit mundial del Mètode Estivill per fer dormir els nens, aquest llibre pràctic ensenya als adults a desactivar l'estrès i l'ansietat per aconseguir un son reparador que ens permeti rendir millor a la feina i ser més actius i optimistes en la nostra vida diària. Seguint les pautes d'aquest manual aconseguirem un descans complet per estar més desperts durant el dia. Amb aquest objectiu, Que no et facin perdre el son aporta solucions senzilles i eficients per afrontar la jornada, perquè "dormir bé és treballar bé, i treballar bé és garantia d'èxit".

Eduard Estivill Sancho