

## Smettere di russare in modo naturale PDF

Tess Graham



*Questo è solo un estratto dal libro di Smettere di russare in modo naturale. Il libro completo può essere scaricato dal link sottostante.*



**DOWNLOAD PDF**

Autore: Tess Graham  
ISBN-10: 9788827226773  
Lingua: Italiano  
Dimensione del file: 3497 KB

## DESCRIZIONE

Al mattino vi svegliate sentendovi come se non aveste dormito affatto? Il vostro partner vi ha costretto a dormire sul divano perché russate? Avete problemi di concentrazione durante il giorno? La soluzione a tutto ciò potrebbe trovarsi proprio sotto il vostro naso. Molte persone pensano che non ci sia altro da fare che imparare a sopportare i propri disturbi respiratori del sonno, mentre altre sono disposte a fare qualunque cosa pur di risolverli una volta per tutte. Eppure, trovare un po' di sollievo da tali disturbi può essere facile tanto quanto cambiare il proprio modo di respirare. Con più di vent'anni di esperienza clinica, Tess Graham ha trasformato le vite di migliaia di persone (e dei rispettivi partner!) correggendo le loro cattive abitudini respiratorie. In questa guida pratica, Tess vi guida a compiere tutti i passi necessari per risolvere le disfunzioni respiratorie che causano la roncopia e le apnee del sonno. Il suo metodo è logico, facilmente praticabile ed estremamente efficace. Questo libro vi insegnerà come normalizzare la vostra respirazione, così da permettervi di godere di lunghe notti di riposo in maniera del tutto naturale.

## **COSA DICE GOOGLE DI QUESTO LIBRO?**

Ideale per smettere di russare in modo naturale, senza neanche accorgersene. SnoreLess, dispositivi per non russare! Tappi nasali per smettere di russare, ...

Smettere di russare in modo naturale è un libro di Tess Graham pubblicato da Edizioni Mediterranee nella collana L'altra medicina: acquista su IBS a 13.12€!

## **SMETTERE DI RUSSARE IN MODO NATURALE**

[Leggi di più ...](#)