

***Twój wewnętrzny zegar :
popraw zdrowie, sen i dietę w zgodzie z nauką***
Russell Foster
przekład: Zuzanna Jakubowska-Vorbrich

Czy wiesz, jak wiele dobrego możesz zrobić dla swojego zdrowia – fizycznego i psychicznego – gdy zapanujesz nad swoim rytmem okołodobowym? Nasze ciało nieprzypadkowo wybiera pory snu i aktywności, a zrozumienie zasad działania własnego zegara biologicznego to podstawa zdrowego, szczęśliwego i spełnionego życia. Z tej książki dowiesz się: kiedy najlepiej spać, by prawdziwie się wyspać i mieć mnóstwo energii, kiedy najlepiej jeść, by nie przybierać na wadze i sobie nie szkodzić, kiedy najlepiej podejmować decyzje, by dokonywać najlepszych wyborów, kiedy najlepiej trenować, by osiągnąć wymarzone rezultaty, kiedy najlepiej przyjmować leki, by uniknąć działań niepożądanych, kiedy najlepiej pracować, by się nie przemęczać i maksymalnie wykorzystywać swoje możliwości, jak zapobiegać chorobom i żyć w zgodzie z naturą, a wszystko to na podstawie rzetelnych badań przeprowadzonych przez specjalistów z wielu dziedzin. Nieważne, ile masz lat, jaką pracę wykonujesz i jaki tryb życia obecnie prowadzisz, dzięki tej lekturze odkryjesz swój właściwy biologiczny rytm, który wyznaczy ci drogę do zdrowia oraz długiego i satysfakcjonującego życia.

źródło opisu: materiały wydawcy