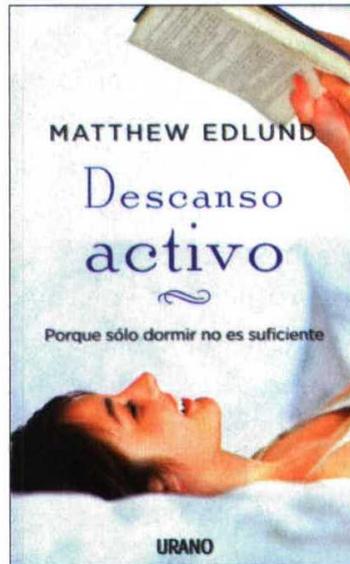




PSYCHOLOGIES España	Tirada: 300.000	Sección: -	
	Difusión: 300.000	Espacio (Cm_2): 63	
Nacional	Audiencia: 1.050.000	Ocupación (%): 10%	
Mensual	01/03/2011	Valor (€): 922,83	
		Valor Pág. (€): 9.000,00	
		Página: 129	Imagen: Si



BIENESTAR

Descanso activo

Matthew Edlund

El descanso, afirma el doctor y experto en sueño Matthew Edlund, no consiste sólo en dormir. Hay que incrementar la eficacia del sueño y practicar el descanso activo: físico, mental, social y espiritual. Así, tras años de investigación, nos propone distintos hábitos y técnicas de descanso fáciles de incorporar en nuestras apretadas agendas.

Urano.

314 páginas. 16 €