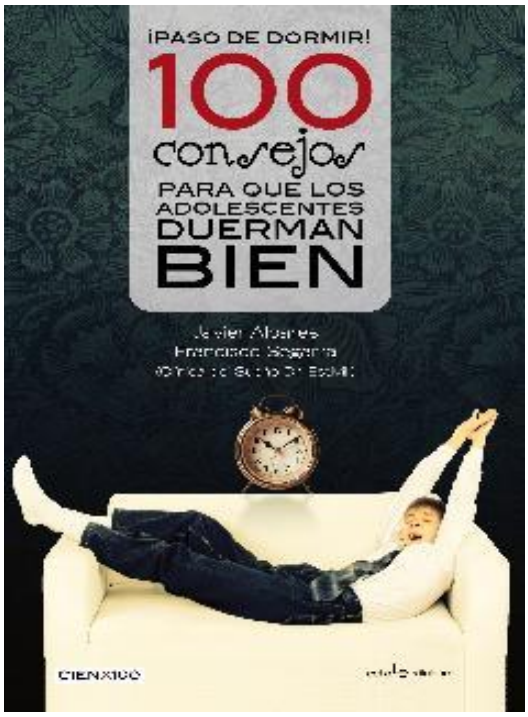
ediciones Lectio

Segarra, Francisco; Segarra Isern, Francisco

Paso de dormir! 100 consejos para que los adolescentes duerman bien

Los trastornos del sueño en los adolescentes son tan frecuentes como poco conocidos por la gran mayoría de nuestra sociedad. Su desconocimiento puede llevar a importantes problemas personales, de salud, familiares y académicos. Este libro intenta explicar de manera sencilla y amena cuáles son las alteraciones del sueño más frecuentes en los jóvenes, así como el mejor modo de manejarlas, cuándo las podemos resolver por nosotros mismos y cuándo deberíamos consultar con un especialista.



Editorial	Lectio
Colección	Cien x 100
Páginas	160
Tamaño	233x155x mm.
Idioma	Español
Tema	Divulgación científica
EAN	9788416012107
PVP	14,90 €
PVP sin IVA	14,33 €

9788416012107