

Librería  
**Bonilla y Asociados**  
desde 1950



**Título:**

**Autor:**

**Precio:** \$760.00

**Editorial:**

**Año:** 2010

**Tema:**

**Edición:** 1ª

**Sinopsis**

**ISBN:** 9788432920905

Dormir bien para Dummies recoge el famoso Método Estivill , que ha ayudado a miles y miles de personas a corregir sus problemas de sueño y a dormir mejor, y lo presenta siguiendo las características de la colección Para Dummies: explicaciones muy amenas, gran profusión de ejemplos, mucho sentido del humor y técnicas de aplicación inmediata. Un libro imprescindible para que todos los miembros de la familia, tanto bebés como niños y adultos, sepan cómo erradicar sus problemas de sueño y despertarse por las mañanas completamente descansados.