

Verbeter je slaap PDF

Ingrid Verbeek



Deze site bevat slechts een fragment uit het boek. U kunt de volledige versie van het boek downloaden via de onderstaande link.



Schrijver: Ingrid Verbeek
ISBN-10: 9789036805988
Taal: Nederlands
Bestandsgrootte: 3110 KB

OMSCHRIJVING

Verbeter je slaap 3e druk is een boek van Ingrid Verbeek uitgegeven bij Bohn Stafleu van Loghum. ISBN 9789036805988 Verbeter je slaap is een werkboek voor iedereen die kampt met langdurige slapeloosheid. Dit werkboek wordt gebruikt naast een kortdurende therapeutische behandeling van langdurige slapeloosheid. Bedoeld wordt slapeloosheid die langer dan drie maanden duurt en die klachten overdag veroorzaakt zoals vermoeidheid, vergeetachtigheid, somberheid, en minder goed functioneren in sociale contacten en op het werk. Dit werkboek bevat informatie, formulieren en uitleg die de cliënt tijdens de behandeling nodig heeft. Het werkboek Verbeter je slaap is gebaseerd op cognitieve gedragstherapie voor insomnie (slapeloosheid). De effecten van deze therapie zijn groot gebleken, en zijn vergelijkbaar met of beter dan die van slaapmedicatie. Zo leert de cliënt zelf beter om te gaan met uw slaap en hoeft hij/zij niet meer afhankelijk te zijn van medicijnen. Verbeter je slaap is onderdeel van de reeks Protocollen voor de GGZ. Elk deel geeft een sessiegewijze omschrijving van de behandeling van een specifieke psychische aandoening weer en bevat een dvd met beelden van therapie sessies. De theorie is beknopt en berust op wetenschappelijke evidentie.

WAT ZEGT GOOGLE OVER DIT BOEK?

"Sleep Dot" slaaptracker - analyseer & verbeter je slaappatroon. Tweet. Heb je moeite om in slaap te vallen? Schaf dan deze Sleep Dot aan!

Leer hier hoe je je REM-slaap op een natuurlijke manier kunt verbeteren om beter te slapen en de kwaliteit van je leven te verbeteren!

Mede door de blauwe lichten van onze computer en mobiele telefoon wordt onze productie van melatonine verstoord en slapen we minder goed en minder snel.

VERBETER JE SLAAP

[Lees verder...](#)