

(Read free ebook) 30 Minuten Power-Napping

## 30 Minuten Power-Napping

*Von Stefanie Demmler, Solveig Lanske, Drthe Ziemer*

*\*Download PDF | ePub | DOC | audiobook | ebooks*



Produktinformation -Verkaufsrang: #53453 in AudibleVerffentlicht am: 2015-02-02Format: Gekrzte AusgabeLnge: 64 Minuten | File size: 16.Mb

**Von Stefanie Demmler, Solveig Lanske, Drthe Ziemer : 30 Minuten Power-Napping** before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised 30 Minuten Power-Napping:

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen4 von 5 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Absolut empfehlenswertVon MadlenDie drei Autorinnen selber berzeugte und erfahrene Power-Napper schlagen in ihrem Buch eine Lanze fr die Aufwertung von Ruhephasen am Tage, die einem konstruktiven und regenerativen Zweck dienen und entgegen dem verbreiteten Vorurteil nicht mit Faulheit und Nichtstun gleichzusetzen sind. Umfassend recherchiert gibt das Buch in prgnanter Weise einen internationalen kulturhistorischen berblick ber das Schlafen und neue Erkenntnisse aus der Schlafforschung wider. Interessant und anregend ist das Infragestellen des Flieband-Leistungsgedankens mit der allgemein akzeptierten und zwangslufig praktizierten monophasischen Schlafkultur.Die Navigation durch das Buch ist fr den Leser je nach Leseinteresse und Zeit sehr einfach. Konkrete Fragen vor jedem Kapitel sind mit Verweisen auf die jeweilige Seite mit der Antwort zur schnellen Orientierung versehen. Alles wichtige zu einem Thema ist blau hervorgehoben. Ein Plus fr den Leser sind die Zusammenfassungen zwischendurch sowie am Ende des Buches, das Literaturverzeichnis und das Stichwortregister. Die Autorinnen stellen sich am Ende auch selbst kurz vor, wodurch das Buch sehr authentisch wirkt.Dank diesem Buch bin ich ziemlich entspannt und ermutigt, was gelegentlich mehrphasigen Schlaf und vermeintlich ungewhnliche Schlafzeiten betrifft. Der Kauf hat sich gelohnt und ich empfehle, dieses bereichernde Buch unbedingt zu lesen.4 von 5 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. na ja ....Von Andreas PfisterEigentlich erwartete ich mir Techniken frs power napping. In dem

Buch wurde aber grtenteils nur das warum nicht das wie behandelt

ProduktbeschreibungSchlafen am Arbeitsplatz gilt immer noch als faul und wird von der Gesellschaft kaum akzeptiert. Dabei ist es wissenschaftlich erwiesen, dass maximal 30 Minuten Schlaf in der Mittagspause die Leistungsfhigkeit fr den gesamten Tag steigern und gleichzeitig das Risiko fr Herz-Kreislauf-Erkrankungen verringern. Die Autorinnen zeigen, wie Power-Napping funktioniert, wie es in der Praxis umgesetzt werden kann und wie es Ihren Alltag nachhaltig verndert - beruflich und privat.