

به خواب شیرین بروید

اشتراک در شبکه‌های اجتماعی:

آدرس صفحه: <https://mav>



[1]

دسته بندی:

[مهارت‌ها](#) [2]

نوع محصول:

کتاب

قیمت محصول:

50000 تومان

قیمت محصول با تخفیف:

40000 تومان

[خرید محصول](#) [3]

توضیح محصول:

یکی از مشکلات شایع در دنیای ماشینی امروز، بی‌خوابی است. بی‌خوابی به معنای نخوابیدن نیست، بلکه مراد، خوابی است که با دردها و سختی‌هایی همراه است و فرد پس از بیداری احساس راحتی و رفع خستگی نمی‌کند.

با توجه به اینکه آگاهی یافتن از چگونگی، زمان، مراحل و روند خواب و بی‌خوابی، در رفع نگرانی و کنار آمدن و حل بی‌خوابی،

به‌تنهایی بسیار مفید است، در جای‌جای این نوشتار و به مناسبت‌های گوناگون، اطلاعاتی دقیق، علمی و به‌روز ارائه شده است، تا اگر خواننده به هر دلیل، از روش‌های درمانی ارائه‌شده استفاده نکرد، باز هم مطالعه این نوشتار برایش مفید باشد.

نشانی منبع: <https://mava.iki.ac.ir/node/350>

پیوندها

<https://mava.iki.ac.ir/files/be%20khabe%20shirin%20beravid.jpg> [2] [1]

<https://mava.iki.ac.ir/product-group/%D9%85%D9%87%D8%A7%D8%B1%D8%AA-%D9%87%D8%A7>

[3] <https://eshop.iki.ac.ir/shop/10/Product/2996>