



### درباره کتاب چرا می خوابیم؟

کتاب چرا می خوابیم؟ نوشته متیو واکر به قدرت خواب و رویا پرداخته است. جدا از اینکه خوابیدن یکی از لذتبخشترین اعمالی است که هر فرد در طول زندگی‌اش انجام می‌دهد، خواب یکی از عوامل تضمین‌کننده سلامتی هم به شمار می‌رود. با داشتن خواب کافی، تمام اجزای بدن می‌توانند کار خود را به صورت درست انجام دهند. خواب کافی و مناسب به بدن کمک می‌کند تا میزان قندخون را کنترل کند، به حفظ وزن کمک کند و ... بنابراین داشتن شش الی هشت ساعت خواب برای هر بزرگسال لازم و ضروری است.

در این کتاب با خواب، دلایل خوابیدن، چگونگی تاثیر خواب بر سلامتی و موارد بسیار دیگری که اهمیت خواب را روشن و واضح می‌کنند، آشنا می‌شوید.

### کتاب چرا می خوابیم؟ !

نویسنده: متیو واکر <

مترجم: ناهید ملکی <

انتشارات: نشر نوین <

دسته‌بندی: روان‌شناسی عمومی <

**برای کسب اطلاعات بیشتر در خصوص کتاب چرا می خوابیم اینجا کلیک کنید.**