



Online 23. 01. 2022

certifikát

o absolvování online webináře na téma

LEPŠÍ SPÁNEK: JAK ZÍSKÁT VÍCE ENERGIE KAŽDÝ DEN?

Andrea Sládečková

Co je cirkadiánní rytmus a proč zásadně ovlivňuje naše každodenní fungování? Jak náš spánek ovlivňuje strava, stres, sport či denní světlo?

Jak nastavit zdravé návyky několik hodin před usnutím a zkvalitnit tak svůj spánek? Jaké moderní technologie používat k měření spánku?



Petr Ludwig

Zakladatel Konec Prokrastinace

**KONEC
PRO
KRAS
TINACE**

