

```
window.yaContextCb.push(=>{ Ya.Context.AdvManager.render({ "blockId":  
"R-A-7038977-3", "renderTo": "yandex_rt_b_R-A-7038977-3" }) })
```



Что за курс.

Аудиокурс благодаря которому вы сможете получить более полное представление о том, что такое сон, и о том какими способами можно его улучшить, узнаете как выработать в себе определенные привычки, которые улучшат не только количество сна, но и его качество.

Что вошло в курс.

В курсе рассмотрены следующие вопросы:

- Сколько нам необходимо сна?
- Сколько необходимо стадий для здорового сна?
- Как влияет на сон суточный (циркадный) ритм?
- Что такое мелатонин и как он действует?
- Как заснуть опять, если сон прерван?
- Что такое бессонница (и есть ли она у меня?)
- Ночное апноэ: не просто сильный храп
- И многое другое...

Дополнительную информацию смотрите на сайте бесплатного курса:
[знать подробности \(перейти на страницу бесплатного курса\)](#)

[У](#)

** Карточка курса:** * Название: Сон — это больше чем Вы думаете
Автор(ы): Неоглори
Формат курса: Бесплатный курс
Цена: Бесплатно (е-mail подписка)
Способы доставки: Скачиваемая версия.

*-данные карточки курса могут не соответствовать текущим данным о курсе, подробную информацию смотрите на сайте курса

** Другие курсы автора(ов), издателя:** Ссылки на страницы автора(ов),
издателя: Неоглори

```
window.yaContextCb.push(()=>{ Ya.Context.AdvManager.render({ "blockId":  
"R-A-7038977-2", "renderTo": "yandex_rtb_R-A-7038977-2" }) })
```