

# PROGRAM KOMPLEKSOWEJ POPRAWY JAKOŚCI SNU

W czasie konsultacji:

- szukamy przyczyn problemów ze snem,
- omawiamy zwyczaje związane z chodzeniem spać,
- rozmawiamy o prawidłowych wzorcach zachowań przed snem z punktu widzenia fizjologii i działania mózgu,
- omawiamy suplementy, które mogą wspomóc prawidłowy sen.

Kiedy DOBRZE śpisz:

- masz mniejsze ryzyko depresji
- lepiej kojarzysz, szybciej rozwiązujesz problemy
- jesteś wydajniejszy w pracy
- masz wyższy poziom libido

Koszt: 250 zł/60 min