

ΣΕΜΙΝΑΡΙΟ ΎΠΝΟΣ

Το θαύμα της ζωής μας

*Μάθε ό,τι χρειάζεται να γνωρίζεις
για τον ύπνο και πώς να τον κάνεις
σύμμαχο στην ευεξία και την προσωπική
σου επιτυχία*

 10, 17 & 31 Οκτωβρίου 2023

 19:00 – 20:30

 Ζωντανή ZOOM συνάντηση

REGISTER HERE



www.vasovardaki.com



Βάσω Βαρδάκη

Τι περιλαμβάνει το σεμινάριο “**Ύπνος**”

Μέρος 1 - Η σχέση μας με τον ύπνο: Θα καταλάβουμε τη σχέση μας με τον ύπνο και τις πεποιθήσεις μας γύρω από αυτόν.

Μέρος 2 - Τι προκαλεί τον Ύπνο: Θα μάθουμε πως προκαλείται ο ύπνος και θα καταλάβουμε την λειτουργία πίσω από αυτόν τον μηχανισμό της ζωής μας.

Μέρος 3 - Η αρχιτεκτονική του ύπνου: Ποια είναι τα διαφορετικά στάδια του ύπνου και τι συμβαίνει σε κάθε ένα από αυτά.

Μέρος 4 - Οι λειτουργίες του ύπνου: Εκτός από τη ξεκούραση τι άλλο συμβαίνει κατά τη διάρκεια που κοιμόμαστε και πώς αυτές οι λειτουργίες επηρεάζουν τους στόχους και την επιτυχία μας.

Μέρος 5 - Στέρηση Ύπνου: Πόση ώρα χρειάζεται να κοιμόμαστε; Πώς επηρεάζει η στέρηση ύπνου την πρόσκληση βάρους, τη διαύγεια, τη νόσο Αλτσχάιμερ, τον καρκίνο και την γενικότερη υγεία μας;

Μέρος 6 - Χρονότυποι: Ποια είναι τα διαφορετικά βιολογικά ρολόγια που έχει ο άνθρωπος, ποιος είναι ο δικός μας χρονότυπος και πώς να τον αξιοποιήσουμε υπερ μας.

Μέρος 7 - Τι διαταράσσει τον Ύπνο μας: Μαθαίνουμε όχι μόνο τι αλλά και πώς διαταράσσεται ο ύπνος μας από διάφορες παραμέτρους.

Μέρος 8 - Πρακτική εφαρμογή: Θα μάθουμε πότε να κάνουμε τι με βάση το βιολογικό μας ρολόι για να είμαστε πιο αποτελεσματικοί. Θα φτιάξουμε τη δική μας πρωινή και βραδινή ρουτίνα και τους δικούς μας κανόνες για την καλύτερη λειτουργία μας.

[REGISTER HERE](https://www.vasovardaki.com)



www.vasovardaki.com



Βάσω Βαρδάκη