

# O Poder do Sono

**Dr. James B. Maas**

(Universidade de Cornell)

o programa revolucionário que prepara sua  
mente para um melhor desempenho

*Gründel*

## Resumo de O Poder Do Sono

Neste livro, o Dr. James Maas apresenta as suas últimas descobertas científicas sobre o sono, que revelam o quanto nossa sociedade passou a se privar de sono, com consequências individuais que vão desde uma queda no desempenho, produtividade menor, redução dos rendimentos devido a doenças, queda na qualidade de vida e até morte.

Além disso, o Dr. Maas apresenta suas estratégias práticas, fáceis de seguir e sem uso de remédios para assegurar um repouso adequado à noite. Os tópicos discutidos incluem: as regras de ouro do sono; 20 grandes estratégias do sono; o poder do cochilo; fadiga provocada por viagens e como superar o problema do fuso horário; como sobreviver enquanto profissional que trabalha por turnos e as armadilhas do sono em família: de recém-nascidos a adolescentes e idosos.

[Acesse aqui a versão completa deste livro](#)