

1. Record Nr.	UNINA9910164910803321
Autore	Stevenson Shawn
Titolo	Sleep smarter : 21 essential strategies to sleep your way to a better body, better health, and bigger success // Shawn Stevenson ; foreword by Dr. Sara Gottfried
Pubbl/distr/stampa	New York, New York : , : Rodale Inc., , 2016 ©2016
ISBN	1-78180-839-2
Descrizione fisica	1 online resource (232 pages) : illustrations
Disciplina	613.79
Soggetti	Sleep - Health aspects
Lingua di pubblicazione	Inglese
Formato	Materiale a stampa
Livello bibliografico	Monografia
Nota di bibliografia	Includes bibliographical references and index.