

EKONOMICKÉ ŘÍZENÍ

Zdroje financování knihovny

Cirkadiánní kód - Satchin Panda

- Publikace je o využití přirozeného rytmu našeho těla tak, abychom dokázali zlepšit své zdraví či výkon. Dozvíme se velmi čtivou a poutavou formou, jak mohou i malé změny v našich spánkových zvyklostech, pracovních a stravovacích návycích, učení, pohybové aktivitě nebo osvětlení ovlivnit a maximalizovat přínos takovýchto změn na celkový stav našeho fyzického i mentálního zdraví. Objevy na poli cirkadiánních rytmů byly v r. 2017 vyznamenány Nobelovou cenou.

From:

<https://prirucky.ipk.nkp.cz/> - Metodické příručky pro knihovny

Permanent link:

<https://prirucky.ipk.nkp.cz/rizeni/test2?rev=1635787781>

Last update: **2021/11/01 18:29**

