



scambieranno confidenze personali e commenti sugli aspetti delle attività presenti nello Sportgym2000 e sulla vita in generale; il tutto arricchito dall'ironia e dalla professionalità degli istruttori e delle istruttrici. Nel frattempo ci sarà una simpatica amicizia tra una delle allieve e un giovane uomo che frequenta la sala pesi insieme alla sparizione di un prezioso anello.

Che cos'è il sonno? Perché cambia a seconda dell'età? Quali comportamenti bisogna adottare per dormire bene? E che cosa si può fare se si hanno orari di lavoro particolari, oppure quando si viaggia? Per rispondere a queste domande ti basta aprire Dormire bene For Dummies. Scritto da un'équipe di ricercatori specializzati nello studio del sonno, questo libro contiene consigli e suggerimenti che ti permetteranno finalmente di dormire tra due guanciali!

Ciaspole

Allenamento e alimentazione per il ciclismo su strada e Mountain Bike

Medicina preventiva e riabilitativa

Bmx. Sport e avventura

rivista di cultura e storia delle scienze mediche, naturali e umane diretta da Massimo Piattelli Palmarini