

Luonnonapu unettomuuteen

Hei!

NUKU HYVIN -äänite on hyödyllinen ja aivan uudenlainen, unettomuuden ja unihäiriöiden hoitoon tarkoitettu CD.



NUKU HYVIN -äänitteen avulla saat nauttia upeasti uudistavasta unesta:

- **NUKAHDAT LUONNOLLISESTI ILMAN LÄÄKKEITÄ** • **NUKUT RAUHALLISESTI JA KESKEYTYMÄTTÄ** • **HERÄÄT VIRKEÄNÄ**

Hyvän yön edut :

- **iloisempi mieli** • **parempi muisti ja keskittymiskyky** • **painonhallinta helpompaa**
- **vähemmän stressiä** • **pienempi onnettomuus- ja sairastumisriski** • **korkeampi vastustuskyky**

” Olen itse kärsinyt unettomuudesta. Siksi tein tämän äänitteen. Meitä huonosti nukkuvia on Suomessa aivan liikaa! On joko vaikeaa saada unenpäästä kiinni tai sitten yö kuluu levottomasti ja vähän väliä heräillen. Kuitenkin kunnon lepo on sekä mielenterveytemme että yleisen hyvinvointimme kannalta aivan keskeinen asia.



niin itsellemme kuin läheisillemme. Virkeänä on helpompaa pysyä terveenä ja tehdä viisaampia valintoja.

Hyvä uni on kullannarvoinen asia!

Marika Borg on rentoutus-äänitteiden uranuurtaja Suomessa. Marikan vetämät rentoutusharjoitukset ovat suuresti rakastettuja ja toivottuja.

Marika on hyödyntänyt tällä äänitteellä sekä uusimman tieteellisen tutkimustiedon myönteisyyden parantavasta vaikutuksesta että oman yli 35 vuoden kokemuksensa ja tietotaitonsa tästä äärimmäisen tärkeästä aiheesta.

NAUTI TERVEHDYTTÄVÄSTÄ UNESTA!

Riittää, että kuuntelet tätä miellyttävää äänitettä ennen nukkumaanmenoasi.

Tutustu lisää Marikan toimintaan
www.valmennusmaailma.fi

”Nukuin vihdoin HYVIN! Tämä CD katkaisi parin viikon stressiunijaksoni. Suosittelen sitä lämpimästi. Kiitos, Marika!”

Mia Lehtinen

”Äänite on aivan loistava! Nukahdin tosin kesken kaiken, mutta nukuin poikkeuksellisen hyvin ja mikä parasta; heräsin aamulla virkeänä ja hyvällä tuulella.”

Niina Sjöblom

”Kuunneltuani Nuku hyvin- cd:n, heräsin aamulla levänneempänä

kuin muistankaan. Olin tarmoa ja energiaa täynnä. Kokemus oli niin huiman nautinnollinen, että haluan kokea sen joka ikinen aamu uudestaan.”

Jenny Nyman

”Heräilen monesti öiseen aikaan. CD:n kuuntelun jälkeen nukuin heräilemättä lainkaan. Heräsin aamulla aikaisin ja virkeänä kuin peipponen. Unella on väliä. Se merkitsee meille ihmisille paljon. Olen äärimmäisen kiitollinen tästä kokemuksesta.”

Saija Enqvist