

## Sleep healing

Vishal Dasani, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=9999920531662&lokasi=lokal>

---

### Abstrak

Diet, olahraga, dan tidur merupakan 3 dasar hidup sehat. Ketiganya memiliki hubungan sangat erat dan saling mempengaruhi satu sama lain. Menjalankan ketiganya merupakan cara terbaik meningkatkan kesehatan fisik, mental, dan emosional.”

Vishal Dasani, seorang Sleep Educator, mulai memprioritaskan tidur ketika dia mulai mengalami hal-hal negatif akibat tidurnya yang berantakan. Mulai dari insomnia, kenaikan berat badan yang drastis, mood swing yang cukup parah, hingga cedera karena menerapkan olahraga terlalu ketat.

Ia mulai menyadari hubungan antara tidur dengan kesehatannya. Kondisi kurang tidur yang berkepanjangan ternyata bisa memicu banyak gangguan sistem kesehatan, dari penurunan sistem imun tubuh, kenaikan berat badan karena tidak terkontrolnya nafsu makan, penurunan tingkat konsentrasi, stres, dan penurunan mood. Buku Sleep Healing ini memberikan pemahaman dasar mengenai pola tidur alami (tanpa bantuan obat-obatan) beserta cara-cara mudah untuk memperbaiki dan meningkatkan kesehatan pola tidur kita.

Percayalah, tidur yang cukup akan mempermudah segala hal dan tidur berkualitas akan meningkatkan produktivitas.