



Week 2

אימון 3 - שינה ומועדון ה-5 בבוקר

באימון השלישי דיברנו על השינה ולמה היא כל כך חשובה מבחינה מדעית (וגם כי אנחנו פשוט אוהבות אותה) ודיברנו על מועדון 5 בבוקר. מוזמנת להעמיק בעוד תכנים

לחצי כאן.

הרצאה של מתיו ווקרס

לחצי כאן.

קישור לספר האודיו 'why we sleep'

לחצי כאן.

ראיון עם רובין שארמה

לחצי כאן.

קישור לספר של רובין שארמה

