

Bioequilibrium. Liberi dallo stress PDF

Paola Vinciguerra



Questo è solo un estratto dal libro di Bioequilibrium. Liberi dallo stress. Il libro completo può essere scaricato dal link sottostante.



Autore: Paola Vinciguerra
ISBN-10: 9788873819844
Lingua: Italiano
Dimensione del file: 2086 KB

DESCRIZIONE

Il nuovo volume tratterà lo stress partendo, inizialmente, da una definizione di che cosa sia fino ad illustrare come e da dove questo si generi e agisca sulla nostra mente e sul corpo, molto spesso in modo nocivo per la nostra salute. Successivamente si indicano i modi con cui riconoscere i segnali dello stress (attraverso anche un questionario autocompilato dal lettore) e alcuni approcci per farvi fronte attraverso tecniche ed esercizi ad hoc. Infine viene illustrato in modo approfondito come lo stress possa manifestarsi con sintomi e disturbi somatici non facilmente individuabili a prima vista.

COSA DICE GOOGLE DI QUESTO LIBRO?

Libro di Vinciguerra Paola, Iacobelli Eleonora, Bioequilibrium. Liberi dallo stress, dell'editore Minerva Edizioni (Bologna), collana Cambia... mente. Percorso di ...

Bioequilibrium - Liberi dallo Stress - Vinciguerra e Iacobelli - Tutto quello che avreste voluto sapere ma non avete mai osato chiedere - Consegna in 24 ore!.

Tutti i consigli per allontanare la tensione e ritrovare l'equilibrio psicofisico sono racchiusi in un libro, 'Bioequilibrium-Liberi dallo stress', ...

BIOEQUILIBRIUM. LIBERI DALLO STRESS

[Leggi di più ...](#)