

Keywords: Bioequilibrium. Liberi dallo stress libro pdf download, Bioequilibrium. Liberi dallo stress scaricare gratis, Bioequilibrium. Liberi dallo stress epub italiano, Bioequilibrium. Liberi dallo stress torrent, Bioequilibrium. Liberi dallo stress leggere online gratis PDF

Bioequilibrium. Liberi dallo stress PDF

Paola Vinciguerra

Paola Vinciguerra

Eleonora Iacobelli

BIOEQUILIBRIUM

LIBERI DALLO STRESS



Tutto quello che avreste voluto sapere
ma non avete mai osato chiedere

MENELVA

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



DOWNLOAD PDF

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 ...](#)