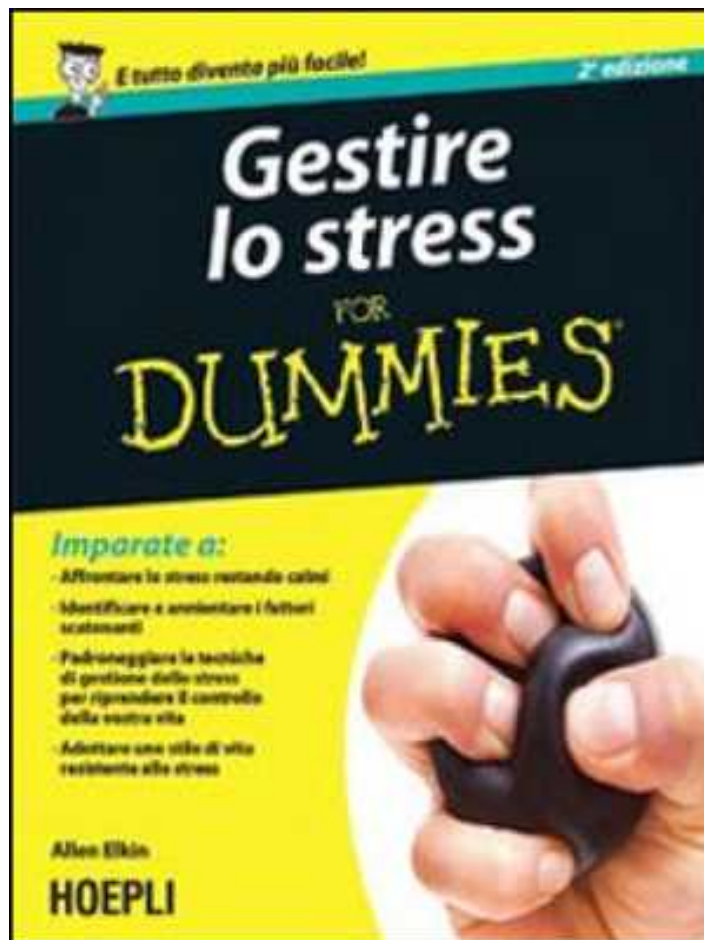


## Gestire lo stress For Dummies PDF

Allen Elkin



*Questo è solo un estratto dal libro di Gestire lo stress For Dummies. Il libro completo può essere scaricato dal link sottostante.*



**DOWNLOAD PDF**

Autore: Allen Elkin  
ISBN-10: 9788820362683  
Lingua: Italiano  
Dimensione del file: 3426 KB

## **DESCRIZIONE**

Stanchi dello stress? Per cambiare vita basta poco! Gestire lo stress For Dummies vi insegnerà come affrontare lo stress attraverso esercizi mentali e fisici testati sul campo dall'autore stesso. Qualunque sia la fonte di stress della vostra vita, dall'amore al lavoro o alla famiglia, questo libro vi aiuterà a identificare i fattori scatenanti e ad affrontarli nel migliore dei modi. Vittime dello stress? Capite lo stress e gli effetti che può avere dal punto di vista fisico, psicologico ed emozionale. Relax: scoprite come identificare i sintomi dello stress, rilassare la mente e affrontare i problemi quotidiani. Segreti per una vita antistress: imparate le tecniche per allentare la morsa dello stress nella vostra vita e, soprattutto, per gestire le situazioni che lo provocano. La quotidianità: sviluppate nuove abitudini a casa e al lavoro, facendo attività fisica, coltivando un hobby... e altro ancora!

**COSA DICE GOOGLE DI QUESTO LIBRO?**

Stanchi dello stress? Per cambiare vita basta poco! Gestire lo stress For Dummies vi insegnerà come affrontare lo stress attraverso esercizi mentali e fisici testati ...

Stanchi dello stress? Per cambiare vita, basta poco! Ecco una guida affidabile per imparare ad affrontare lo stress nel fisico e nella mente.

Stanchi dello stress? Per cambiare vita basta poco! Gestire lo stress For Dummies vi insegnerà come affrontare lo stress attraverso esercizi mentali e fisici testati

## **GESTIRE LO STRESS FOR DUMMIES**

[Leggi di più ...](#)