

Vivre bien avec ou sans stress PDF

Marc Dellière



Ceci est juste un extrait du livre de Vivre bien avec ou sans stress. Le livre complet peut être téléchargé à partir du lien ci-dessous.



Auteur: Marc Dellière
ISBN-10: 9782716316279
Langue: Français
Taille du fichier: 3132 KB

LA DESCRIPTION

Pathologie de nos sociétés occidentales, le stress est souvent lié aux modes de vie dans lesquels nous vivons, travaillons et subissons des exigences, toutes confondues, toujours plus importantes. Comment faire si ce stress nous envahit sournoisement, pouvant nous rendre malades très sérieusement ? Quelles sont les solutions aujourd'hui ? Comment gérer les situations de stress inévitables ? et le stress lui-même ? L'auteur, médecin généraliste, nous fait part de son expérience en nous livrant ici un ouvrage détaillé sur la question. Il nous décrit : 1. Ce qu'est le stress, le bon et le mauvais. Comment le reconnaître ? 2. Toutes les situations (les difficultés financières, le chômage, le surpoids, les accidents, les décès, le couple, les enfants, le vieillissement et ses conséquences, le travail, etc.) qui peuvent causer un stress, ses différentes manifestations et les manières de le vivre, tous n'étant pas égaux devant le stress.... Lire la suite 3. Les effets du stress sur le corps, les cellules et la santé en général. 4. Comment y faire face ? (le rôle de l'alimentation, du sommeil, de la relaxation, des médecines douces toutes confondues, et des compléments alimentaires)

QUE DIT GOOGLE SUR CE LIVRE?

Bien vivre avec ou sans stress, Marc Delliére, Dauphin. Des milliers de livres avec la livraison chez vous en 1 jour ou en magasin avec -5% de réduction .

Quelles sont les pays les moins chers où émigrer, vivre et travailler tout en gardant une bonne qualité de vie? 5 pays pour vivre avec moins de 500€ par mois.

Une vie sans stress est possible ! Elle est à votre portée ! Vous trouverez ici 10 astuces, 10 habitudes de vie pour éliminer le stress de votre vie.

VIVRE BIEN AVEC OU SANS STRESS

[Lire la suite...](#)