

Søgeord: download Kort & godt om STRESS, 2. udgave pdfbøg, Kort & godt om STRESS, 2. udgave mobi, Kort & godt om STRESS, 2. udgave epub online gratis, Kort & godt om STRESS, 2. udgave torrent, Kort & godt om STRESS, 2. udgave læses online, digitaliseret Kort & godt om STRESS, 2. udgave pdf

---

## Kort & godt om STRESS, 2. udgave PDF

Bo Netterstrøm



*Dette er kun et uddrag fra bogen. Den fulde bog kan downloades fra nedenstående link.*



Forfatter: Bo Netterstrøm  
ISBN-10: 9788771582314  
Sprog: Dansk  
Filstørrelse: 2104 KB

## BESKRIVELSE

Hvad er stress? Hvad sker der i kroppen? Hvad kan man gøre? Hvordan behandler man stress? Hvordan skal man forholde sig til stress på jobbet og i familien? Bogen henvender sig til dig, der er stresset og gerne vil have mere at vide om emnet, hvad du selv kan gøre, og hvor du kan få hjælp. I bogen finder du kort og klar viden om stress, hvorfor man bliver stresset, hvornår man bliver syg pga. stress, hvad du kan gøre ved det, og hvordan du lytter til kroppen og får god søvn, kost og motion. Kort & godt om STRESS indeholder viden og råd om sygemelding, tilbagevenden til arbejdet, diagnose, behandling og livet efter stress. Der er gode råd og information til pårørende og en FAQ, der giver svar på de mest almindelige spørgsmål fra mennesker med stress. Bogen er også relevant for pårørende, ledere, behandlere m.fl. Denne 2. udgave er opdateret og revideret med den sidste nye viden og forskning – og indeholder et nyt kapitel om at komme godt tilbage på arbejdet af stressforsker Malene Friis Andersen.

## **HVAD SIGER GOOGLE OM DENNE BOG?**

2 - 5 varer - kr. 39.5: 6 ... I bogen finder du kort og klar viden om stress, ... Kort & godt om STRESS indeholder viden og råd om sygdomsmelding, ...

Ny bogudgivelse 7. november 2017. Kort & godt om STRESS, 2. udgave. Første udgave af Kort & Godt om Stress var en stor succes og nu udkommer 2. udgave med nyeste ...

Her kan du læse uddrag af Kort & godt om STRESS af Yun Ladegaard, Pernille Rasmussen, Malene Friis Andersen & Bo Netterstrøm. Denne 2. udgave er opdateret og ...

**KORT & GODT OM STRESS, 2. UDGAVE**

[Læs mere ...](#)