

Søgeord: download Vinterdepression og vintertræthed pdf bøg, Vinterdepression og vintertræthed mobi, Vinterdepression og vintertræthed epub online gratis, Vinterdepression og vintertræthed torrent, Vinterdepression og vintertræthed læses online, digitaliseret Vinterdepression og vintertræthed pdf

Vinterdepression og vintertræthed PDF

Monica C. Madsen



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



Forfatter: Monica C. Madsen

ISBN-10: 9788777496882

Sprog: Dansk

Filstørrelse: 4573 KB

BESKRIVELSE

Rigtig mange af os bliver påvirkede af vinteren. Det er mørkt og koldt, og vi bliver trætte og indadvendte. Hos nogle udvikler det sig til en regulær depression. I denne bog får du en række nemme og effektive måder at tackle symptomerne på vinterdepression. Strategierne er anerkendt af den etablerede lægeverden, de er uden alvorlige bivirkninger, og de virker i løbet af kort tid. Lysterapi og nye vaner i hverdagen er for langt de fleste nok til at helbrede eller mildne symptomerne på vinterdepression så markant, at livet i løbet af få uger føles lysere og lettere. I kapitlet om naturlægemidler får du også en oversigt over nogle af de kosttilskud, som helsekostbranchen anbefaler mod vintertræthed. Med denne bog i hånden bliver vinteren lidt lysere...

HVAD SIGER GOOGLE OM DENNE BOG?

Lider du af mangel på energi, større søvnbehov, måske tristhed og større lyst til søde sager? Nogle kalder det vintertræthed eller vinterdepression, men

Lysterapi øger velværet generelt og virker forebyggende mod vinterdepression og vintertræthed. Tid til næste afsending . 0. 0,00 DKK. Samlet. 0,00 DKK.

Vinterdepression og vintertræthed er kroppens naturlig måde at få dig ned i gear på. Behandlingen består i at lytte til din egen krops signaler.

VINTERDEPRESSION OG VINTERTRÆTHED

[Læs mere ...](#)