

Bioequilibrium. Liberi dallo stress PDF

Paola Vinciguerra



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



Autore: Paola Vinciguerra
ISBN-10: 9788873819844
Lingua: Italiano
Dimensione del file: 1532 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?

"Bioequilibrium-Liberi dallo stress": un manuale per vivere meglio. 1 febbraio 2018. News del giorno
Speciale Antonacci su Rai Uno. 20 ottobre 2014. News del giorno

RADICALI LIBERI E STRESS OSSIDATIVO di Giovanna Codella ... L'invecchiamento non è altro c
l'accumulo dei danni cellulari indotti dallo stress

Acquista online il libro Bioequilibrium. Liberi dallo stress di Paola Vinciguerra, Eleonora Iacobelli in
offerta a prezzi imbattibili su Mondadori Store.

BIOEQUILIBRIUM. LIBERI DALLO STRESS

[Leggi di più ...](#)