

Tags: Il manuale pratico del benessere. Un percorso guidato di auto aiuto per vivere meglio e più a lungo libro pdf download, Il manuale pratico del benessere. Un percorso guidato di auto aiuto per vivere meglio e più a lungo scaricare gratis, Il manuale pratico del benessere. Un percorso guidato di auto aiuto per vivere meglio e più a lungo epub italiano, Il manuale pratico del benessere. Un percorso guidato di auto aiuto per vivere meglio e più a lungo torrent, Il manuale pratico del benessere. Un percorso guidato di auto aiuto per vivere meglio e più a lungo leggere online gratis PDF

Il manuale pratico del benessere. Un percorso guidato di auto aiuto per vivere meglio e più a lungo PDF

Paolo Zucconi



Questo è solo un estratto dal libro di Il manuale pratico del benessere. Un percorso guidato di auto aiuto per vivere meglio e più a lungo. Il libro completo può essere scaricato dal link sottostante.



Autore: Paolo Zucconi
ISBN-10: 9788862161268
Lingua: Italiano
Dimensione del file: 1742 KB

DESCRIZIONE

E un libro divulgativo, da leggere prima di stare male. Si propone di informare su come mantenere il proprio benessere psicofisico in maniera completa e ridurre le probabilità di contrarre disturbi psicosomatici e psicopatologie che nella maggior parte dei casi le persone potrebbero tranquillamente prevenire. Evidenziati i fattori di rischio il manuale offre soluzioni concrete di benessere tramite modificazioni graduali dei fattori che partecipano allo stile di vita personale, in particolare viene dedicata attenzione all'alimentazione, all'attività fisica e alla vita sessuale per la loro importanza in una scelta di vita longeva e felice. In una prima parte del manuale si evidenziano quei fattori naturali ed azioni salutiste a costo zero che contribuiscono all'elevazione della qualità della vita quotidiana. La seconda parte dell'opera presenta con intento divulgativo ma con mantenuto rigore scientifico una carrellata delle più diffuse psicopatologie del secolo.

COSA DICE GOOGLE DI QUESTO LIBRO?

un percorso guidato di auto aiuto per vivere più a lungo e meglio. Edizioni Iper testo, Verona 44 capitoli, 570 pagine. 210 argomenti in indice analitico

Un percorso guidato di auto aiuto per vivere meglio e più a

Il manuale pratico del benessere. ... al fine di vivere più a lungo e meglio. Il manuale pratico del benessere è un percorso guidato di auto aiuto per vivere più a ...

**IL MANUALE PRATICO DEL BENESSERE. UN PERCORSO GUIDATO DI AUTO AIUTO
PER VIVERE MEGLIO E PIÙ A LUNGO**

[Leggi di più ...](#)