

Tags: Stop allo stress. Guida pratica per gestire meglio tempo ed energia libro pdf download, Stop allo stress. Guida pratica per gestire meglio tempo ed energia scaricare gratis, Stop allo stress. Guida pratica per gestire meglio tempo ed energia epub italiano, Stop allo stress. Guida pratica per gestire meglio tempo ed energia torrent, Stop allo stress. Guida pratica per gestire meglio tempo ed energia leggere online gratis PDF

Stop allo stress. Guida pratica per gestire meglio tempo ed energia PDF

Marcella Danon



Questo è solo un estratto dal libro di Stop allo stress. Guida pratica per gestire meglio tempo ed energia. Il libro completo può essere scaricato dal link sottostante.



Autore: Marcella Danon
ISBN-10: 9788807889264
Lingua: Italiano
Dimensione del file: 2254 KB

DESCRIZIONE

Lo stress, indispensabile alla sopravvivenza, consente all'organismo di fornirci un surplus di energia ogni qualvolta dobbiamo affrontare un imprevisto o una minaccia. Questo però è un meccanismo antico, ancora tarato sulla possibilità di incontrare, ogni tanto, una tigre dai denti aguzzi o un'orsa coi suoi cuccioli: nel nostro mondo, molto meno pericoloso ma pieno di stimoli di tutti i tipi, la sua continua attivazione rischia di rovinarci la vita. Riprendere consapevolmente il controllo e imparare a sfruttare al meglio le risorse attivate dallo stress è possibile e questo libro vi spiegherà come...

COSA DICE GOOGLE DI QUESTO LIBRO?

Stop allo stress. Guida pratica per gestire meglio tempo ed energia è un eBook di Danon, Marcella pubblicato da Apogeo a 8.99. Il file è in formato EPUB con DRM ...

Stop allo stress. Guida pratica per gestire meglio tempo ed energia è un libro di Danon Marcella pubblicato da Apogeo nella collana Urrea, con argomento Stress - ISBN ...

Stop allo stress: Guida pratica per gestire meglio tempo ed energia eBook: Marcella Danon: Amazon.it: Kindle Store

STOP ALLO STRESS. GUIDA PRATICA PER GESTIRE MEGLIO TEMPO ED ENERGIA

[Leggi di più ...](#)