

Tags: Vivere a pieno. Scienza e pratica per raggiungere salute, prestazione e felicità libro pdf download, Vivere a pieno. Scienza e pratica per raggiungere salute, prestazione e felicità scaricare gratis, Vivere a pieno. Scienza e pratica per raggiungere salute, prestazione e felicità epub italiano, Vivere a pieno. Scienza e pratica per raggiungere salute, prestazione e felicità torrent, Vivere a pieno. Scienza e pratica per raggiungere salute, prestazione e felicità leggere online gratis PDF

Vivere a pieno. Scienza e pratica per raggiungere salute, prestazione e felicità PDF

Filippo Ongaro



Questo è solo un estratto dal libro di Vivere a pieno. Scienza e pratica per raggiungere salute, prestazione e felicità. Il libro completo può essere scaricato dal link sottostante.



Autore: Filippo Ongaro
ISBN-10: 9788885493001
Lingua: Italiano
Dimensione del file: 1869 KB

DESCRIZIONE

Perché è così difficile dedicarci con costanza alle cose che ci fanno bene e rinunciare a quelle che ci fanno male? Da anni riceviamo consigli su tutto: che cibi scegliere, come cucinare, come fare attività fisica, come dormire, come svegliarci e come disintossicarci. Tutti sappiamo che i broccoli fanno meglio delle patatine fritte e che fare ginnastica è più salutare che guardare la televisione. Eppure in pochissimi riescono a cambiare davvero. Viviamo più a lungo, ma ci ammaliamo prima e in molti casi la nostra esistenza non è né felice né piena di energia: solo più lunga. Sfruttando l'esperienza di medico, la formazione come coach e il lavoro nel mondo dell'alta prestazione, Filippo Ongaro dà vita con questo libro a una disciplina nuova: il coaching della salute. E offre un sistema completo di strumenti, riflessioni e pratiche per potenziare la salute e raggiungere un grado più elevato di soddisfazione personale, benessere e prestazione psicofisica. Un approccio che Ongaro usa da tempo nella pratica clinica e che unisce le strategie di cambiamento personale tipiche del coaching strategico con le conoscenze scientifiche più recenti nelle neuroscienze e nella psicologia dei comportamenti.

COSA DICE GOOGLE DI QUESTO LIBRO?

Vivere a pieno: Scienza e pratica per raggiungere salute, prestazione e felicità (Crescita personale) (Italian Edition) - Kindle edition by Filippo Ongaro ...

... "Vivere a pieno" (Roi ... scienza e pratica per raggiungere salute, prestazione e felicità». ... dalla teoria alla pratica è procurarsi una ...

Vivere a pieno è un manuale di crescita ... La felicità così intesa è una pratica ... e strategie d'intervento per raggiungere salute, prestazione e ...

VIVERE A PIENO. SCIENZA E PRATICA PER RAGGIUNGERE SALUTE, PRESTAZIONE E FELICITÀ

[Leggi di più ...](#)