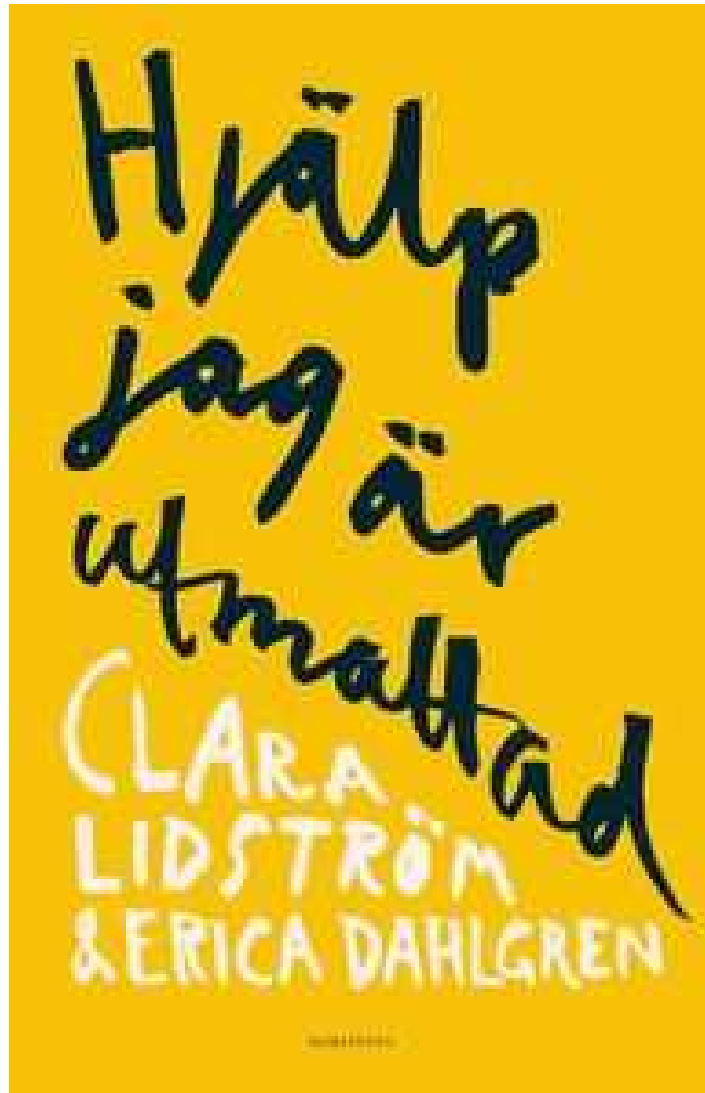


Hjälp jag är utmattad PDF E-BOK

Clara Lidström, Annakarin Nyberg



Författare: Clara Lidström, Annakarin Nyberg

ISBN-10: 9789113080994

Språk: Svenska

Filstorlek: 1826 KB

BESKRIVNING

Migränanfall som avlöser varandra. En bortdomnad ansiktshalva och ett rusande hjärta. Läkarbesök som aldrig leder någonvart. Kan det vara något fel på sköldkörteln? Varför vill jag bara sova men kan omöjligt vila mig pigg igen? Det här är en berättelse om den nya folksjukdomen utmattningssyndrom. Erica Dahlgren och Clara Lidström har själva kraschat in i den berömda väggen - och är nu på väg tillbaka. Tillsammans har de skrivit en personlig och trösterik bok att hålla i handen för alla de som redan är, eller riskerar att bli, utmattade. Med både sorg och humor berättar de om vägen dit och vägen tillbaka. Om varningstecknen som fanns men ignorerades. Om oro, ångest och vikten av återhämtning. De frågar sig vem man är när man slutat prestera, intervjuar experter och delar med sig av de metoder som de själva tycker varit till stor hjälp.

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

Hjälp jag är utmattad av Clara Lidström, Erica Dahlgren | 153,00 kr

Det talas mycket mer om utmattningssyndrom och annan psykisk ohälsa nu än för bara tio år sedan. Jag vet inte om det går att säkert svara på om det beror på ...

Hjälp jag är utmattad av Clara Lidström & Erica Dahlgren

Pris: 149 kr. E-bok, 2018. Laddas ned direkt. Köp Hjälp jag är utmattad av Clara Lidström, Erica Dahlgren på Bokus.com.

Utmattningssyndrom - 1177 Vårdguiden - sjukdomar, undersökningar, hitta ...

Här är hela listan på vitaminer, mineraler och örter som hjälper dig att ... vitaminet för en person som är utmattad. ... Hur kan jag träna benen utan ...

HJÄLP JAG ÄR UTMATTAD

LÄS MER