

Tags: Effektiv stresshantering : på en timme epub books download; Effektiv stresshantering : på en timme ladda ner pdf e-bok; Effektiv stresshantering : på en timme e-bok apple; Effektiv stresshantering : på en timme bok pdf svenska; Effektiv stresshantering : på en timme MOBI download; Effektiv stresshantering : på en timme las online bok

Effektiv stresshantering : på en timme PDF E-BOK

Dan Hasson



Författare: Dan Hasson
ISBN-10: 9789137139753
Språk: Svenska
Filstorlek: 4455 KB

BESKRIVNING

Docent Dan Hasson är forskare vid Karolinska Institutet och Stressforskningsinstitutet vid Stockholms universitet. Han visar här hur du med effektiv stresshantering i kombination med tillräcklig vila kan stärka både hjärnan och kroppen långsiktigt. Med små medel kan du förbättra sömnen, öka din energi och därmed njuta mer av livet. Förändra ditt liv ? på en timme Vill du utvecklas men känner att tiden inte räcker till? Nu kan du förändra ditt liv under flygresan mellan Stockholm och Malmö eller mellan sena nyheterna och läggdags. Böckerna i Forums handboksserie ?På en timme? tar inte mer än en timme att läsa från pärm till pärm ? men innehåller kunskap som räcker en livstid. Böckerna är alltid under 100 sidor och författarna alltid kända experter inom sina områden.

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

Epoch Times | Stressforskaren: Tre steg för effektiv stresshantering

I min doktorandstudie utvecklade jag också en webbaserad självhjälpsmetod för stresshantering som sedermera i en ... Effektiv stresshantering: På en timme ...

Effektiv stresshantering : på en timme Pdf.Epub.mobi gratis bok - Din e ...

EFFEKTIV STRESSHANTERING På en timme DAN HASSON Tidigare utgivning Stressa rätt öka energi, hälsa och effektivitet Till Daniel & Sophia Bokförlaget Forum ...

3. Använd effektiva metoder - HR-bloggaren

Effektiv stresshantering has 5 ratings and 0 reviews. Docent Dan Hasson är forskare vid Karolinska Institutet och Stressforskningsinstitutet vid Stockhol...

Effektiv stresshantering : på en timme

LÄS MER