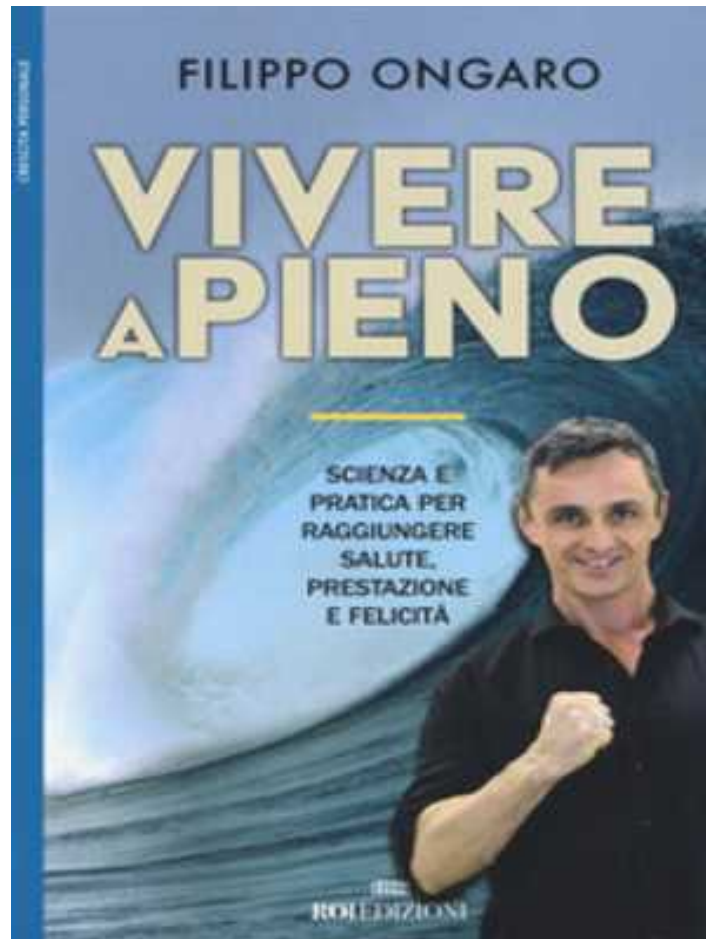


Keywords: Vivere a pieno. Scienza e pratica per raggiungere salute, prestazione e felicità libro pdf download, Vivere a pieno. Scienza e pratica per raggiungere salute, prestazione e felicità scaricare gratis, Vivere a pieno. Scienza e pratica per raggiungere salute, prestazione e felicità epub italiano, 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: 1210 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?

Download Vivere A Pieno Scienza E Pratica Per Raggiungere Salute Prestazione E Felicit Pdf Download
Vivere A Pieno Scienza E Pratica Per Raggiungere Salute ...

Leggi «Vivere a pieno Scienza e pratica per raggiungere salute, prestazione e felicità» di Filippo Ongaro
con Rakuten Kobo. Perché è così difficile dedicarci ...

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

[Leggi di più ...](#)