

Tags: Ce la faccio da sola. Curare la depressione senza farmaci libro pdf download, Ce la faccio da sola. Curare la depressione senza farmaci scaricare gratis, Ce la faccio da sola. Curare la depressione senza farmaci epub italiano, Ce la faccio da sola. Curare la depressione senza farmaci torrent, Ce la faccio da sola. Curare la depressione senza farmaci leggere online gratis PDF

Ce la faccio da sola. Curare la depressione senza farmaci PDF

Kelly Brogan



Questo è solo un estratto dal libro di Ce la faccio da sola. Curare la depressione senza farmaci. Il libro completo può essere scaricato dal link sottostante.



Autore: Kelly Brogan
ISBN-10: 9788845426384
Lingua: Italiano
Dimensione del file: 1968 KB

DESCRIZIONE

Ansia, agitazione, ridotta libido, insonnia, memoria scadente, mancanza di motivazione, pensieri negativi (e si potrebbe proseguire a lungo...) sono disturbi sempre più frequenti che guastano la nostra vita e compongono quella costellazione di malesseri che siamo abituati a conoscere come "depressione". Per combattere questo male, generalmente ci viene raccomandata una soluzione chimica, i cosiddetti antidepressivi, facendo sì che cresca a dismisura il numero di donne (ma anche di uomini) che inizia la giornata con una pillola. In molti casi, però, i farmaci non solo non risolvono il problema, ma rischiano di indebolire le difese naturali dell'organismo, creando dipendenze da cui è assai difficile liberarsi. Prendendo le mosse da questa osservazione, e dopo anni di esperienza sul campo, Kelly Brogan, specialista in psichiatria e medicina psicosomatica, rovescia le idee convenzionali sulle cause e la cura della depressione. Il concetto chiave del suo libro è tanto semplice quanto rivoluzionario: la depressione non è una malattia, e non va curata con i farmaci; è invece al contempo un sintomo e un'opportunità, che ci invita a indagare a fondo su cosa non funziona nelle nostre abitudini di vita, per modificarle e puntare a un benessere ottimale. Dalla dieta all'attività fisica, dal sonno alla disintossicazione, dalla respirazione alla gestione dello stress, l'autrice descrive diverse tecniche - di facile applicazione - che hanno un impatto immediato sul tono dell'umore. E mette a disposizione del lettore un programma della durata di trenta giorni, in grado di consentire a ciascuno di tornare in possesso della propria salute psicofisica e di mantenerla nel lungo periodo.

COSA DICE GOOGLE DI QUESTO LIBRO?

Ce La Faccio Da Sola Curare La Depressione Senza Farmaci [EPUB] Ce La Faccio Da Sola Curare I Depressione Senza Farmaci.pdf I Peggiori Errori da evitare nellâ ...

L'episodio può essere unico e verificarsi una volta sola ... Il primo passo da fare per ottenere una cura ... Cura e terapia. Lottare contro la depressione ...

Ne è convinta la psichiatra americana Kelly Brogan: nel libro "Ce la faccio da sola", ... sostiene che la depressione si possa curare senza farmaci.

CE LA FACCIO DA SOLA. CURARE LA DEPRESSIONE SENZA FARMACI

[Leggi di più ...](#)