

Tags: Innan väggen : en upplyftande bok om utmattning bok pdf svenska; Innan väggen : en upplyftande bok om utmattning las online bok; Innan väggen : en upplyftande bok om utmattning epub books download; Innan väggen : en upplyftande bok om utmattning ladda ner pdf e-bok; Innan väggen : en upplyftande bok om utmattning e-bok apple; Innan väggen : en upplyftande bok om utmattning MOBI download

Innan väggen : en upplyftande bok om utmattning PDF E-BOK

Mia Clase,Lina Nertby Aurell



Författare: Mia Clase,Lina Nertby Aurell

ISBN-10: 9788726045277

Språk: Svenska

Filstorlek: 1627 KB

BESKRIVNING

En dag står man där med ett paket mjölk i tvättstugan. Och man har inte en susning om hur man kom dit. Glömska och tankspriddhet kan vara tecken på utmattning. Hjärnan behöver helt enkelt åka på semester. Det kanske du också behöver? En av vår tids främsta folksjukdomar är utmattningssyndrom. Utmattning är dock något som kommer gradvis, med varningstecken som man kan lägga märke till. I den här spännande och, faktiskt, roliga och upplyftande boken får du veta en massa viktiga saker om utmattningssyndrom. Och om hur du kan undvika det. Anna Voltaire är en svensk författare och läkare. Hon har själv lidit av utmattningssyndrom och på ett enkelt och roligt sätt skriver hon om sina upplevelser. Ljudbok: 1 MP3-CD Speltid: 2 t. 25 min. Uppläsare: Kerstin Weman Thornell

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

Innan väggen: En upplyftande bok om utmattning av Anna Voltaire - C.R.M ...

Bokens titel: Innan väggen - en upplyftande bok om utmattning Författare: Anna Voltaire Förlag: Ordberoende förlag, 2017 Antal sidor: 74 + lite extra

Innan väggen - En upplyftande bok om utmattning | edaportalen.com

Innan väggen är en upplyftande och tröstande skildring av utmattningssyndrom och hur du gör för att bli en mer hållbar människa.

Innan väggen - en upplyftande bok om utmattning av Anna Voltaire

Utmattning kommer inte plötsligt även om det kan verka så när man står i tvättstugan med en liter mjölk i handen och undrar vad man gör där. Den ...

INNAN VÄGGEN : EN UPPLYFTANDE BOK OM UTMATTNING

LÄS MER