

Mots clés: telecharger Stress, anxiété, retrouvez la sérénité pdf, Stress, anxiété, retrouvez la sérénité mobi, Stress, anxiété, retrouvez la sérénité epub gratuitement, Stress, anxiété, retrouvez la sérénité torrent, Stress, anxiété, retrouvez la sérénité lire en ligne.

Stress, anxiété, retrouvez la sérénité PDF

Zimmer, Anne-Corinne



Ceci est juste un extrait du livre de Stress, anxiété, retrouvez la sérénité. Le livre complet peut être téléchargé à partir du lien ci-dessous.



Auteur: Zimmer, Anne-Corinne

ISBN-10: 9782357312074

Langue: Français

Taille du fichier: 3503 KB

LA DESCRIPTION

Nos modes de vie sont de plus en plus stressants. Parce que le stress peut devenir un véritable fléau qui vous gâche la vie, il est important de savoir comment le gérer. Qui est concerné ? Quels sont les symptômes (physiques, psychiques) et quand doivent-ils alerter ? Stress, angoisse, anxiété comment faire la différence ? Comment prévenir et gérer le stress ? Quelles sont les méthodes alternatives aux médicaments pour retrouver la sérénité (sophrologie, relaxation, méditation, yoga...) ? Le sport ou le recours à un psy peuvent-ils être de bons remèdes ? Quel est le coût d'une thérapie ? Le bon stress existe-t-il ? Cet ouvrage vous donne toutes les clés pour anticiper, comprendre et surmonter votre stress au quotidien et retrouver la sérénité dans votre vie personnelle et professionnelle.

QUE DIT GOOGLE SUR CE LIVRE?

Retrouver la sérénité avec les meilleures recettes de plantes anti-stress pour calmer les stress, l'anxiété et la dépression

Gérez votre stress et trouvez la sérénité ! Les produits de notre boutique vous permettront de vaincre votre stress, retrouver votre équilibre. Livraison en 48h.

Anxiété : des solutions douces pour retrouver la sérénité. J'aime Je n'aime plus (0) ... et de faire diminuer stress et anxiété », souligne-t-il.

STRESS, ANXIÉTÉ, RETROUVEZ LA SÉRÉNITÉ

[Lire la suite...](#)