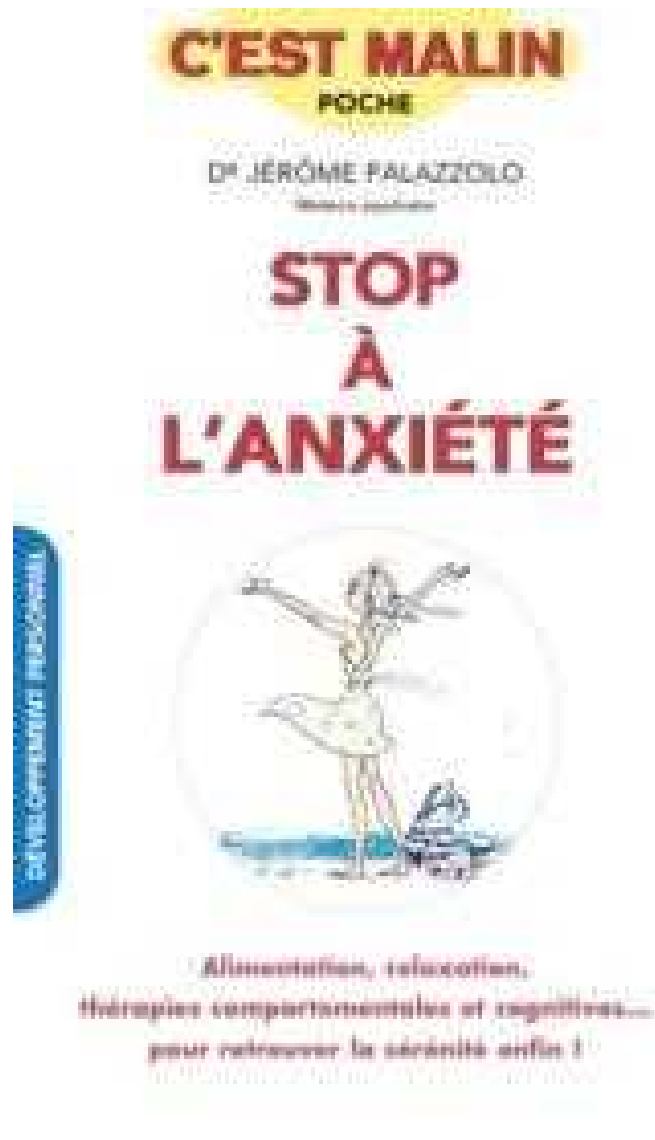


C'EST MALIN POCHE ; stop à l'anxiété PDF

Jérôme Palazzolo



Ceci est juste un extrait du livre de C'EST MALIN POCHE ; stop à l'anxiété. Le livre complet peut être téléchargé à partir du lien ci-dessous.



DOWNLOAD PDF

Auteur: Jérôme Palazzolo
ISBN-10: 9791028510169
Langue: Français
Taille du fichier: 4804 KB

LA DESCRIPTION

Mains moites, coeur qui bat à cent à l'heure, impression d'étouffer , étourdissement, sensation d'une catastrophe imminente, voire perte de connaissance... L'anxiété peut gâcher votre vie et celle de votre entourage. Dans ce livre complet, le Dr Jérôme Palazzolo explique de façon très concrète ce qu'est l'anxiété et propose des méthodes simples, durables et non médicamenteuses pour y faire face. Découvrez : Dans ce livre complet, le Dr Jérôme Palazzolo explique de façon très concrète ce qu'est l'anxiété et propose des méthodes simples, durables et non médicamenteuses pour y faire face. Découvrez : Les symptômes physiques et comportementaux à repérer pour poser le bon diagnostic ; Des tests pour évaluer votre degré d'anxiété ; Les origines très variées de l'anxiété, avec de nombreux témoignages ; La TCC (Thérapie comportementale et cognitive), une thérapie proactive qui met l'anxieux au coeur de sa " guérison " ; ... Lire la suite De nombreuses solutions à appliquer facilement pour un soulagement au quotidien : relaxation, respiration, alimentation, exercice physique ainsi que les thérapies complémentaires (mindfulness, hypnose...) ; L'aide complémentaire et essentielle des médecines douces.

QUE DIT GOOGLE SUR CE LIVRE?

Pour acheter votre Leduc.S - stop à l'anxiété sans médicaments ; alimentation, relaxation, thérapies comportementales et cognitives. pour retrouver la ...

Stop à l'anxiété > ... C'EST MALIN ! Date sortie / parution : 12/06/2018: ... c'est 88 magasins et 3760 collaborateurs à votre service !

Stop à l'anxiété c'est malin Alimentation, ... Poche - Payot - janvier ... sont de nature à générer de l'anxiété.

C'EST MALIN POCHE ; STOP À L'ANXIÉTÉ

[Lire la suite...](#)