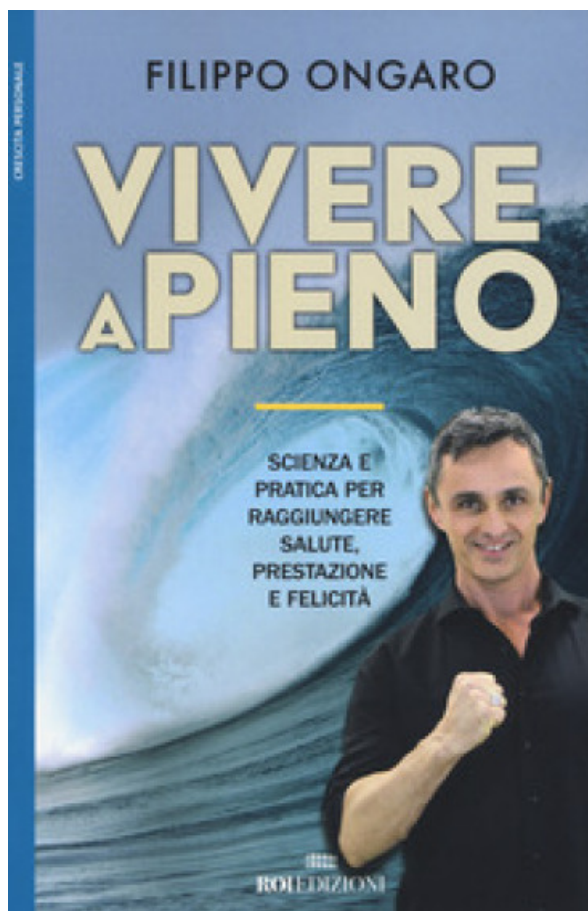


Vivere a pieno. Scienza e pratica per raggiungere salute, prestazione e felicità libro PDF

Filippo Ongaro



TAGS: 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

Se vuoi scaricare questo libro, clicca sul link qui sotto!

[**-SCARICARE-**](#)
[**-LEGGERE ONLINE-**](#)

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.

Publicato: 08/06/2017
Formato: PDF, EPUB, MOBI
Lingua: Italiano
Dimensioni: 1784 KB

Vivere a Pieno - Filippo Ongaro - Libro - **Scienza e pratica per raggiungere salute, prestazione e felicità** - Acquistalo online, consegna in 24 ore!.

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

Vivere a pieno è un manuale di crescita ... La **felicità** così intesa è una **pratica** ... e strategie d'intervento per **raggiungere salute, prestazione e ...**