

Gestire lo stress PDF

Agnese Mariotti



Questo è solo un estratto dal libro di Gestire lo stress. Il libro completo può essere scaricato dal link sottostante.



Autore: Agnese Mariotti
ISBN-10: 9788868203917
Lingua: Italiano
Dimensione del file: 3731 KB

DESCRIZIONE

Gli effetti dello stress sul nostro corpo sono deleteri e includono tra l'altro dermatiti, malattie cardiovascolari, obesità, diabete, depressione e cancro. Nel linguaggio comune si parla di stress ogni volta che ci si trova in difficoltà, riducendolo così a un semplice stato di irritazione e disappunto. Ma siamo sicuri di sapere esattamente che cos'è lo stress? Quando possiamo davvero dirci stressati e quale impatto ha questo disturbo sulla nostra salute? Gestire lo stress spiega in maniera semplice in che modo il nostro organismo viene indebolito dallo stress, predisponendolo a varie malattie. Il cervello tuttavia può anche essere un valido alleato per tenere sotto controllo questa onnipresente fonte di disturbi. Attraverso tecniche come la mindfulness, il respiro, la meditazione, l'attività fisica, il massaggio e altri metodi, Agnese Mariotti incoraggia ad affrontare lo stress, anziché subirlo, e accompagna passo a passo con leggerezza verso una maggiore serenità.

COSA DICE GOOGLE DI QUESTO LIBRO?

Nella stessa maniera, puoi gestire lo stress e riuscire a fare con successo quello che devi senza farti del male. Come? Segui questi consigli:

Lo stress è un forte ostacolo per il nostro benessere e la nostra vitalità e oggi come mai è costantemente presente nelle nostre giornate. Il dolore che ...

Lo stress è una lamentela comune per la maggior parte degli adulti. La consapevolezza offre alcune strategie per gestire i livelli di stress. Provare una singola ...

GESTIRE LO STRESS

[Leggi di più ...](#)