



Jak překonat stres. Stovky důmyslných způsobů, jak se chránit před stresem a napětím - ...autoři různí/ bez autora

Kód: i15_ZDRA39218

Záruční doba: 24

Cena bez DPH: 90.00 Kč

Cena s DPH: 90 Kč

Parametry

Rok vydání: 2012

Autor: ...autoři různí/ bez autora

Umístění: na prodejně

Detailní popis

Hektický život a chronický stres škodí našemu zdraví a je spojený s téměř každou nemocí od lupénky po srdeční infarkt či rakovinu. Nedocenítná publikace Jak překonat stres vám ozřejmí, co se při stresové reakci v našem těle děje a jak lze těmto fyziologickým jevům předcházet. Zjistíte, jak důležitý je kvalitní spánek či tělesná aktivita a jaká spojitost existuje mezi správnými stravovacími návyky a pohodovým životem bez neustálého napětí. Naučíte se nastavit ty správné vztahy s rodinou a přáteli, vyřešit sousedské konflikty či využít na maximum vaše práva spotřebitele. Nevěříte, že klíčem k odstranění stresu může být také práce pro dobrovolnickou organizaci či důkladný úklid domácnosti? Tato jedinečná kniha je plná překvapujících skutečností, které vám usnadní život a zbaví vás stresu.