

Link do produktu: <https://www.muzykabezoplat.com/zycie-bez-stresu-charlotte-watts-p-902.html>

Życie bez stresu - Charlotte Watts



Cena	38,00 zł
Cena poprzednia	44,90 zł
Dostępność	Dostępny
Numer katalogowy	victorel_4559
Kod EAN	9788364278938

Opis produktu

Życie bez stresu - Charlotte Watts

KUPUJĄC TĘ KSIĄŻKĘ PŁYTĘ CD Z MUZYKĄ OTRZYMASZ GRATIS!

Autorka jest znanym dietetykiem i przez ponad dekadę pracowała z ludźmi zmagającymi się ze skutkami przewlekłego stresu. W oparciu o swoje bogate doświadczenie, analizując poszczególne objawy, wyodrębniła siedem jego rodzajów. U niektórych stres wpływa na hormony, a u innych powoduje problemy ze snem, nadpobudliwość, wrażliwość na światło czy dźwięk. Na każdy typ stresu podaje metody pozwalające ciału wyzwolić wrodzone zdolności samouzdrawiania. Opisuje opracowane przez siebie, sprawdzone sposoby przywracania równowagi ciała i umysłu oraz eliminowania innych skutków długotrwałego napięcia. Cechuje się holistycznym podejściem umiejętnie łącząc odżywianie, świadomość własnego ciała, ruch i medytację.

Proste metody na wyeliminowanie skutków stresu.

- EAN 9788364278938
- ISBN 978-83-64278-93-8
- Numer wydania 1
- Format 14,5 x 20,5 cm
- Ilość stron 384
- Oprawa miękka