

# Uwolnij się od stresu - Don Colbert

Don Colbert

Uwolnij się od stresu - Don Colbert

Kategorie:

Książki > Dla dorosłych > Poradniki > Zdrowie i uroda

29,00 zł

numer katalogowy: ZD/0094

ISBN: 978-83-7492-187-9

liczba stron: 288

format: 160 x 230 mm

oprawa: miękka

Wiele wyniszczających i śmiertelnych chorób ma początek w długotrwałym stresie. Są wśród nich hipoglikemia, cukrzyca typu 2, zespół przewlekłego zmęczenia, choroby układu kostno-stawowego. Książka *Uwolnij się od stresu* opisuje wpływ stresu na ciało, umysł, emocje i ducha. Uczy, jak przezwyciężając stres, można zachować zdrowie.

Ta książka odpowie na ważne pytania:

- Jak kortyzol wpływa na twój organizm?
- Co prowadzi do niewydolności nadnerczy, a zatem do przewlekłego zmęczenia?
- Co zrobić z bolesnymi wspomnieniami?
- Jak można zredukować napięcie fizyczne, umysłowe i emocjonalne
- Jak doświadczyć Bożego pokoju?

Don Colbert, który w swoim życiu znalazł się w wielu stresujących sytuacjach, zachęci cię do życiowych zmian, powołując się na potwierdzone wyniki badań naukowych, przykłady wzięte z życia oraz zasady biblijne. Z książki nauczysz się, jak:

- kontrolować swoje myśli
- odprężyć się za pomocą prostych technik relaksujących
- eliminować niepotrzebny stres ze swojego życia

Don Colbert – lekarz rodzinny i specjalista w dziedzinie żywienia człowieka. W swojej praktyce kładzie duży nacisk na profilaktykę, głęboko przekonany, że jest ona równie ważna jak leczenie. Miliony ludzi odzyskały dzięki niemu radość życia w zdrowiu. Jest autorem wielu bestsellerów.