

Depresja wyjście z problemu

Neil Nedley

Depresja wyjście z problemu

Kategorie:

Książki > Dla dorosłych > Poradniki > Zdrowie i uroda

49,00 zł

numer katalogowy: ZD/0106

ISBN: 9788362103508

liczba stron: 432

format: 165x235 mm

oprawa: miękka

rok wydania: 2013

Zbyt wiele osób cierpi z powodu depresji, a nam wszystkim zdarzają się okresy dołków psychicznych lub zwyczajnego przygnębienia.

Jak sobie z tym poradzić

Ten profesjonalny poradnik stanowi ogromną pomoc w walce ze smutkiem. Pokazuje niezwykle odkrycia dotyczące powstawania choroby, jak również jej leczenia.

Czasami niewielkie zmiany w stylu życia stanowią o wielkiej różnicy. Zobacz, co możesz zrobić dla siebie i Twoich bliskich.

Znajdź odpowiedź m. in. na takie pytania jak:

- Jak znaleźć specyficzne przyczyny swojej depresji
- Jakie zmiany w diecie mogą korzystnie wpłynąć na samopoczucie
- Jak unikać negatywnego myślenia
- Jak stosować leczenie światłem
- Jakie są strategie redukcji stresu
- Jaki wpływ ma oddychanie na sprawność umysłową
- Kiedy stosować zioła i leki antydepresyjne