

Effektiv stresshantering PDF E-BOK

Dan Hasson



Författare: Dan Hasson
ISBN-10: 9789174831030
Språk: Svenska
Filstorlek: 4354 KB

BESKRIVNING

Stressa rätt! Docent Dan Hasson är forskare vid Karolinska Institutet och Stressforskningsinstitutet vid Stockholms universitet. Han visar här hur du med effektiv stresshantering i kombination med tillräcklig vila kan stärka både hjärnan och kroppen långsiktigt. Med små medel kan du förbättra sömnen, öka din energi och därmed njuta mer av livet. Förändra ditt liv - på en timme Vill du utvecklas men känner att tiden inte räcker till? Nu kan du förändra ditt liv under flygresan mellan Stockholm och Malmö eller mellan sena nyheterna och läggdags. Ljudböckerna i handboksserien "På en timme" tar bara en kort stund att lyssna igenom - men innehåller kunskap som räcker en livstid. Författarna är alltid kända experter inom sina områden.

VAD SÄGER GOOGLE OMDEN HÄR BOKEN?

Verktyg för stresshantering - En effektiv andning - Mikael Lundahl

Stressa rätt! Docent Dan Hasson är forskare vid Karolinska Institutet och Stressforskningsinstitutet vid Stockholms universitet. Han visar här hur du med effektiv ...

Effektiv Stresshantering - Informator Utbildning

Stressa rätt! Docent Dan Hasson är forskare vid Karolinska Institutet och Stressforskningsinstitutet vid Stockholms universitet. Han visar här hur du med effektiv ...

PDF Effektiv Stresshantering i Kerala - curomed.se

Det är många som inom stresshantering berättar hur mycket andningen betyder för välmåendet och hur mycket snabbare de kan upptäcka sin stress efter att ha ...

LÄS MER