

Vaincre le stress en toutes circonstances



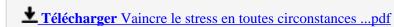
<u>Click here</u> if your download doesn"t start automatically

Vaincre le stress en toutes circonstances

Time-Life Books

Vaincre le stress en toutes circonstances Time-Life Books

Ouvrage de vulgarisation sur le stress, avec une très large place accordée aux moyens pour le combattre. Cinq chapitres: 1. Le stress: ses causes et ses diverses manifestations. - 2. Les rythmes circadiens et leur influence sur le stress matinal; activités et exercices suggérés - 3. En milieu de travail - 4. En famille - 5. Vitamines et alimentation: leur influence par rapport au stress; quelques recettes pour un menu équilibré. La présentation est soignée, claire et aérée, agréablement illustrée en couleurs. De nombreux exercices de relaxation sont suggérés.



Lire en ligne Vaincre le stress en toutes circonstances ...pdf

Téléchargez et lisez en ligne Vaincre le stress en toutes circonstances Time-Life Books

144 pages

Download and Read Online Vaincre le stress en toutes circonstances Time-Life Books #4UVHA8Q9DW7

Lire Vaincre le stress en toutes circonstances par Time-Life Books pour ebook en ligneVaincre le stress en toutes circonstances par Time-Life Books Téléchargement gratuit de PDF, livres audio, livres à lire, bons livres à lire, livres bon marché, bons livres, livres en ligne, livres en ligne, revues de livres epub, lecture de livres en ligne, livres à lire en ligne, bibliothèque en ligne, bons livres à lire, PDF Les meilleurs livres à lire, les meilleurs livres pour lire les livres Vaincre le stress en toutes circonstances par Time-Life Books à lire en ligne. Online Vaincre le stress en toutes circonstances par Time-Life Books ebook Téléchargement PDFVaincre le stress en toutes circonstances par Time-Life Books DocVaincre le stress en toutes circonstances par Time-Life Books EPub

4UVHA8Q9DW74UVHA8Q9DW74UVHA8Q9DW7