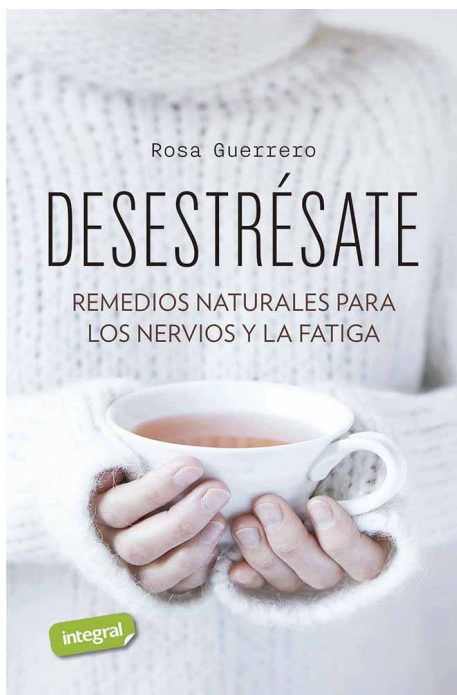




riverside
agency

Desestrésate

Autor: Rosa, Guerrero

RBA Integral

ISBN: 978-84-9118-146-0 / Rústica / 184pp | 140 x 213 cm

Precio: \$ 40.000,00



Rosa, Guerrero

ROSA GUERRERO es licenciada en Ciencias de la Información, diplomada en Naturopatía y postgraduada en Homeopatía, experta en nutrición ortomolecular y kinesiología holística, terapeuta y divulgadora de la salud natural. Ha escrito diversos libros sobre terapias naturales y colabora habitualmente en la revista CuerpoMente. En Integral ha publicado El tratamiento natural de las alergias, Cómo curan las algas y Las enfermedades autoinmunes.

¿Cómo responde tu organismo al estrés y cuáles son los principales estresores y factores de vulnerabilidad? ¿Cómo puedes autoevaluarte y gestionar la fatiga a través de los hábitos, la alimentación y las terapias naturales? Este libro reúne de forma clara y concisa toda la información sobre el estrés crónico, y ofrece protocolos específicos con remedios naturales para tratar las múltiples patologías que suelen derivarse. En él encontrarás las claves para: Comprender las fases del estrés y la respuesta del organismo. Conocer los principales estresores y los factores de vulnerabilidad. Realizar diferentes tests de autoevaluación. Gestionar el estrés y la fatiga a través de los hábitos y la alimentación. Descubrir los protocolos básicos de suplementación en función de los síntomas.

Este libro reúne de forma clara y concisa toda la información sobre el estrés crónico, y ofrece protocolos específicos con remedios naturales para tratar las múltiples patologías que suelen derivarse.