

Utmattningssyndrom: förstå och lindra kroppens reaktioner

Ladda ner boken PDF

UTMATTNINGS SYNDROM

Förstå och lindra kroppens reaktioner



Emma Holmgren & Sofia Göthe

PARUS FÖRLAG

Emma Holmgren Sofia Göthe

Utmattningssyndrom: förstå och lindra kroppens reaktioner Emma Holmgren Sofia Göthe boken PDF

Varför reagerar kroppen så konstigt?

När du drabbas av utmattningssyndrom är hela kroppen påverkad och du upplever många olika symtom. Det kan vara svårt att förstå att lockkänsla i örat, muskelryckningar, domningar eller dimsyn kan ha en naturlig förklaring som är kopplad till stress.

På ett enkelt sätt vill vi guida dig genom den utmattade kroppen - från topp till tå.

Emma Holmgren mötte läkare Sofia Göthe första gången för fem år sedan då hon själv var sjuk i utmattningssyndrom. Nu möts de igen i sina gemensamma texter för att ge dig lindring och förståelse - en viktig grund för en god läkning.

Om författarna:

Emma Holmgren driver Parus förlag med fokus på stressrelaterad

ohälsa och har tidigare skrivit bl.a. *Våga vara rädd - en bok om utmattningssyndrom*.

Sofia Göthe är specialitläkare inom allmänmedicin och brinner lite extra för områden inom stress, smärta och idrottsmedicin.



Download (Laste ned) pdf-boken, pdf boken, pdf E-böcker, epub, fb2

Alla böcker. 30 dagars gratis provperiod