

Mindre stress - Mere overskud



ISBN:	9788791913457
Kategori:	Sundhed
Forfatter:	Bjarne Toftegård
Sprog:	Dansk
Forlag:	Forlaget Go'Bog
Udgivet:	11. april 2016

[Mindre stress - Mere overskud.pdf](#)

[Mindre stress - Mere overskud.epub](#)

Denne bog er til dig, der gerne vil være mindre stresset og have mere overskud. Du får både viden om stress og redskaber til, hvordan du trin for trin kan opnå dette.

Bogen indeholder følgende emner: • Lær din stress at kende • Få mindre stress og flere ressourcer • Du kan vælge • Få balance i livet • Om prioritering og planlægning • At få styr på tankerne Der er redskaber til alle, og du kan vælge de redskaber, der er mest relevante for dig. Denne bog kan hjælpe dig med at få et liv med mindre stress og mere overskud. Bjarne Toftegård, cand.polyt., ph.d., leder af virksomheden Forebyg Stress, arbejder til daglig med at forebygge, håndtere og afhjælpe stress gennem foredrag, workshops, arbejdsmiljøkurser, lederudvikling, stresscoaching, afholdelse af kurser samt uddannelse af stresscoaches. Han er forfatter til en række bøger og guides om stress og relaterede emner.

m. I dette foredrag giver Anne (Bech) konkrete og realistiske værktøjer til hvordan en travl hverdag forenes med en sund livsstil med mere overskud, og ikke mindst sætter Anne fokus på bedre velvære, færre sygdomsmeldinger, mindre stress og mere arbejdsglæde. Læs hele artiklen her. Har du uro i kroppen. Den bedste træning er den, du får gjort. Hej Siff Tak for en super god artikel, som giver mig mere vigtig viden om blodsukker mm. Er du i tvivl om hvor stresset du egentlig er. Lær hvorfor og få 7 effektive tips til mere ro i

kroppen nu. Så er dette indlæg til dig. Body SDS behandling hos 'Mind Your Body' afhjælper dine gener, dæmper dit stressniveau og giver dig mere energi og overskud til at præstere i hverdagen.

Den bedste træning er den, du får gjort. Hypnose kan afhjælpe stress, usikkerhed, angst, madmisbrug, rygning, smerter.

Eller er du usikker på, hvordan du bedst håndterer dine stress symptomer. Læs hele artiklen her. En sund krop består af en sammensætning af vand, fedt, knogle og muskelmasse. Care4yourmind - v. Ko. Læs mere om hvad stress er, indsatsmuligheder, muligheder for hjælp osv. dk's sundhedsekspert Jette Hoffmann Uhre har skrevet en omfattende guide til, hvordan du får mere energi og overskud.