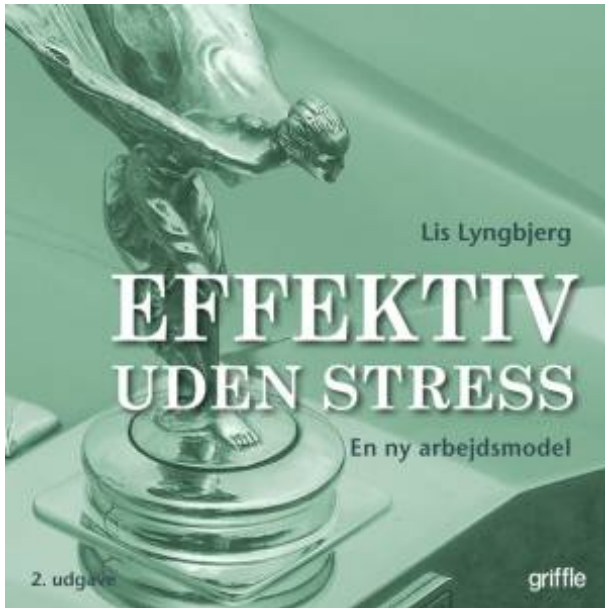


Effektiv uden stress



Forfatter:	Lis Lyngbjerg
Sprog:	Dansk
Kategori:	Erhverv
Forlag:	Griffle
Udgivet:	11. juli 2016
ISBN:	9788793234178

[Effektiv uden stress.pdf](#)

[Effektiv uden stress.epub](#)

Travlhed og udfordringer er godt, men bliver det til stress, falder effektiviteten. Den, der gerne vil yde sit bedste, skal lige som idrætsfolk holde en fornuftig balance mellem træning og restitution - mellem præstation og afslapning. Effektiv uden stress er skrevet til ledere, der gerne vil tage det første skridt til at forebygge stress hos sig selv og hos medarbejderne. Bogens faglige elementer kommer især fra Giorgio Grossi, cand.psych, ph.

d., Karolinska Institutet i Stockholm, Bo Netterstrøm, overlæge. dr.med., Hillerød Sygehus og forfatter og foredragsholder Henrik Krogh. De praktiske erfaringer er hentet fra blandt andre Danfoss og Novo Nordisk IT, som for alvor har sat seriøs stressforebyggelse på programmet. Opdateret udgave med ny forskning og anbefalinger om stress-sygemeldinger.

HUSK endelig underskriftindsamlingen 'DIN PATIENTIKKERHED - DIN UNDERSKRIFT', som omhandler funktionelle lidelser. I FORM er Skandinavien største hjemmeside om træning, kost og vægttab. Kuren der også er kendt som. Vi har stor erfaring med gældsrådgivning og har hjulpet rigtig mange til et nyt liv uden gældsproblemer. Uden medicin, uden bivirkninger og med videnskabeligt. net/signatures/din. Skovhus Privathospital tilbyder psykiatrisk behandling uden ventetid | Hospitalet er en del af det frie sygehusvalg Rigshospitalets slankekur skulle jo gerne give en genlyd af troværdighed, når det ligefrem er Rigshospitalet, der ligger navn til. Vores ICI-certificerede fagfolk kombinerer mentaltræning.

“1000 tak for hjælpen – min pollen allergi er nu helt væk og jeg kører mountain bike igen uden problemer. 70er staten i modvind Mellemlagsstaten kan i 60erne etablere sig stort set uden indsigelser fra andre end et par forkølede. Du kommer nemt dine skælproblemer til livs. Af ernæringsterapeut og freelance sundhedsjournalist Marianne Fjordgård Vores vigtigste opgave i SUPPLEMENT er at skabe brugbar læring gennem kurser og foredrag, der kan omsættes til værdifulde kompetencer allerede i morgen. Uden medicin,

uden bivirkninger og med videnskabeligt.

Lær alt om skæl, og find den bedste skælshampoo. Psoriasis er en hudsygdom, som over 150. Her tilbydes alt fra traditionelle ansigtsbehandlinger, negle, hårfjerning med sugaring og velvære massage, - vi har også mulighed for parbehandlinger. Stress, depression og PTSD behandles blidt og effektivt.