



VI CONSIGLIAMO ANCHE

"Una vita senza stress" di S. G. Schagerl (Macro Edizioni). Nel volume vengono spiegati i meccanismi che lo determinano, i rimedi naturali che si possono sfruttare e lo stile di vita corretto da adottare. Inoltre all'interno anche il test per calcolare il proprio livello di stress.



3 modi per liberarsi dallo stress

1. Amino Relax di Solgar

integratore alimentare a base di Griffonia, Valeriana e Vitamina B6, adatto a uomini e donne che desiderano sostenere il proprio benessere mentale e il tono dell'umore, controllando contemporaneamente il senso di fame.

Solgar.it



2. Sensore del Sonno SE80 Beurer

Un dispositivo professionale che registra, monitora e analizza la qualità del sonno, trasmettendo tutti i dati alla nuova applicazione SleepExpert (iOS e Android). Si posiziona sotto il materasso, è super sottile e risulta discreto e impercettibile.

Beurer.com



3. Yoga

Provate un pochino di Yoga gentile e calmante per rilassare mente e corpo. Vi consigliamo il volume "Il ritmo del corpo" di Zabetta e Martignoni (Mediterranee), per ritrovare flessibilità e spontaneità e agevolare la meditazione.

