

Livre

Auteur(s) : Servan-Schreiber, David (1961-2011) (Auteur)

Titre(s) : Guérir : le stress, l'anxiété et la dépression sans médicaments ni psychanalyse / David Servan-Schreiber.

Editeur(s) : Paris : Pocket, 2011.

Collection(s) : (Pocket, ISSN 0244-6405 ; 12199. Evolution, ISSN 1639-5727).

Autres : 1 vol. (336 p.) . 18 x 11 cm

Résumé : Présentation de nouvelles méthodes permettant de guérir stress, anxiété et dépression sans médicaments ni psychothérapie : désensibilisation par les mouvements oculaires, régularisation du rythme cardiaque par bio-feedback, la synchronisation des horloges biologiques par les simulateurs d'aube, rôle bénéfique de l'exercice physique ou des acides gras "oméga-3".

Notes : Bibliogr. Adresses utiles. - Tout public.

Sujet(s) : Emotions ** Aspect psychologique ; Comportement alimentaire, Troubles du ** Médecines parallèles ; Médecine parallèle



Exemplaires

Espace	Localisation	Cote	Utilisation	Disponibilité	Bib. d'origine
Adultes	Documentaires	616.85 SER	Prêt normal	Sorti	Ploufragan