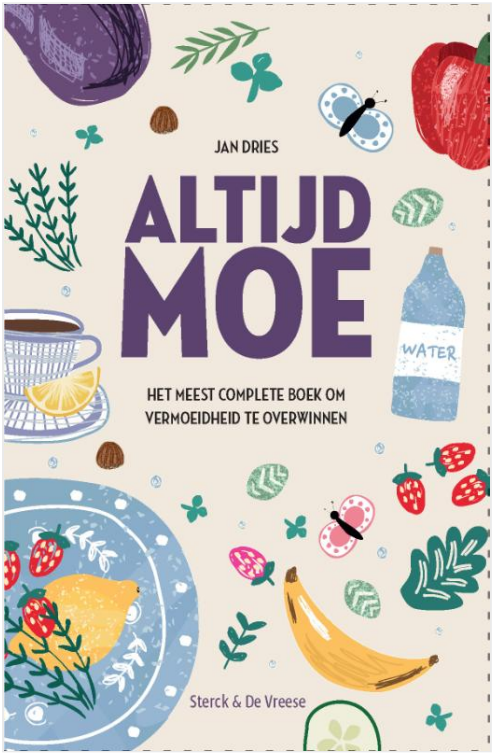
STERCK & DE VREESE

JAN DRIES

Altijd moe

Het meest complete boek om vermoeidheid te overwinnen



Langdurige en ernstige vermoeidheid ontstaat wanneer men systematisch het ontspanningsmechanisme onderdrukt zodat het moe zijn zich opstapelt. Dit gebeurt onopgemerkt vanuit een ongezonde en stressvolle levenswijze. De energiehuishouding zakt in elkaar en toxische stoffen stapelen zich op die niet of te traag het lichaam verlaten.

Jan Dries is duidelijk. Niet de vermoeidheid is het probleem, wel het gebrek aan herstel. Door onder andere eenvoudig en kortstondig te bewegen, het hoofd leeg te maken, het bioritme te respecteren, energierijke voeding te eten en vooral door energierovers uit te schakelen zoals stress en negatieve emoties, overwin je vermoeidheid opvallend snel.

JAN DRIES is auteur van gezondheidsboeken en heeft een rijke ervaring opgebouwd als Relaxatietherapeut en als Persoonlijkheidsanalist en is goed vertrouwd met deze problematiek.

JAN DRIES: *Jan Dries is auteur van gezondheidsboeken, heeft een rijke ervaring opgebouwd als relaxatietherapeut en persoonlijkheidsanalist.*

.

Titelinformatie

Rubriek: E-books, Lifestyle, Psychologie

Titel: Altijd moe
Prijs: €24,95
Aantal pagina's: 222
Bindwijze: Paperback
ISBN: 9789056159184

BESTEL VIA DE WEBSITE OF VIA DE QR CODE
(OOK VERKRIJGBAAR IN DE BOEKHANDEL)

Uitgeverij Sterck & De Vreese
Hellingbaas 1
8401 JH Gorredijk

0031 (0)513 490 319
E-mail: info@noordboek.nl
Internet: sterckendevreese.nl

Bluesky: bsky.app/profile/uitgeverijnb-sdv.bsky.social
FB: facebook.com/UitgeverijNBSDV/
IG: instagram.com/uitgeverij_nbsdv/