

**Dr. François
Baumann**

Cansados

**CÓMO LUCHAR
CONTRA
LA FATIGA
Y EL
AGOTAMIENTO
DEL DÍA
A DÍA**



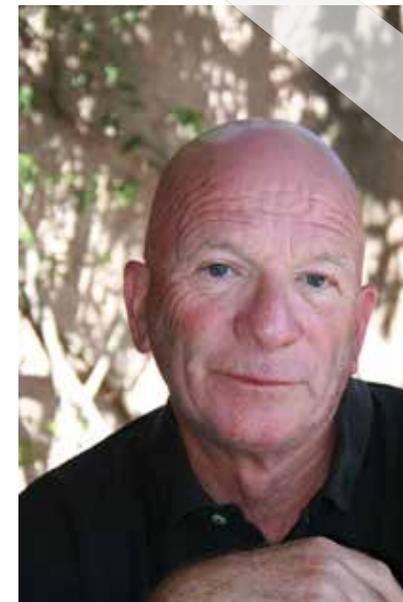


**BEST
SELLER**
EN FRANCIA

**Qué es el agotamiento?
¿Cuáles son las causas
y los síntomas? ¿Por
qué situamos el trabajo
en el primer lugar entre
nuestras prioridades?
¿Cuáles son las causas?**

La falta de tiempo, el exceso de obligaciones, las exigencias labores y el ritmo que llevamos son solo algunas de las múltiples causas que producen cansancio y ansiedad. En este libro se explica los errores más comunes que llevan a esta situación y cómo adaptar las terapias médicas y psicológicas para paliar este mal del siglo XXI llamado cansancio, también nos da claves de prevención y ejemplos reales con soluciones prácticas que cada persona se puede aplicar.

Escrito por el Dr. François Baumann, fundador de la Sociedad de Médicos Terapeutas, y profesor en la Universidad de París. También pertenece al Comité Científico Internacional de la UNESCO, en su departamento de Bioética. Este es su cuarto libro.



Dr. François Baumann

•Salud

•Editorial Arcopress



Editorial
ARCOPRESS
www.arcopress.com
Prensa y comunicación:
José María Arévalo
639 14 98 86
957 46 70 81
jarevalo@editorialmuzara.com

ISBN: : 978-84-17057-25-1
FORMATO: 14,5 x 22 cm
Rústica con solapas
IBIC: V; VF; VFJB
DEPÓSITO LEGAL: CO-2565-2017
PRECIO: 17,50 € PÁGINAS: 112



9 788417 057251