

Gestión del estrés y los trastornos del estado de ánimo.

ENERO 2024

GUÍA PRÁCTICA PARA LA GESTIÓN DEL ESTRÉS Y LOS TRASTORNOS DEL ESTADO DE ÁNIMO

El secreto para volver a ser tú es un libro para todas aquellas personas que sienten que el estrés, la ansiedad y el decaimiento en general se apoderan de su cuerpo y terminan afectando a su salud mental. Y es que estos sentimientos pueden ser causados por multitud de factores, ya sea por una difícil situación económica, el intenso ritmo de vida de nuestro día a día, los cambios de estación, o motivos personales concretos que nos afectan negativamente... Pero lo peor de todo es que no sabemos cómo sobrellevarlos.

¿Por qué se produce el estrés? ¿Cómo afrontarlo? ¿Son los pensamientos negativos un obstáculo para ti? Marisa Bosqued, especialista en psicología y autora ya de muchos libros relacionados con este ámbito, nos da consejos prácticos sobre cómo mejorar nuestra actitud.

Entre ellos, trucos para regular el sueño, técnicas de relajación, la importancia de una buena alimentación... En definitiva, nos aporta unas pautas muy útiles para sentirnos mejor con nosotros mismos, dejando de lado la angustia, el estrés o la tristeza y aprendiendo a ser más positivos.

Por su parte, el Dr. Baltasar Ruiz-Roso nos ayudará a entender científicamente las causas de estos sentimientos negativos y nos explicará cuáles son los beneficios del **triptófano**, un aminoácido precursor de la serotonina que hace que nos encontremos de mejor humor, lo que disminuye la sensación de estrés y la ansiedad, entre muchos otros beneficios.

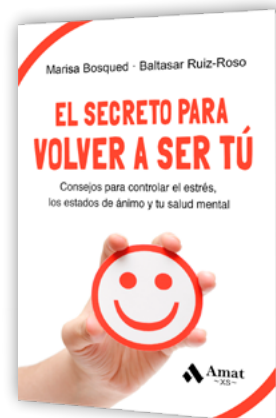
El secreto para volver a ser tú será el aliado perfecto para aquellos que desean encontrarse con más energía para superar los pequeños obstáculos que nos depara el día a día y ver la vida de una forma más positiva.

«Los hábitos saludables para prevenir el estrés y el control del mismo a través de técnicas de relajación, ejercicios de control de respiración y del aprendizaje de ser positivo ocupan varios capítulos del libro. Tanto para la prevención como para el control del estrés se destaca la importancia de una ingesta regular y constante de alimentos y suplementos nutricionales ricos en triptófano.»

NOVEDAD EDICIÓN BOLSILLO SALUD Y BIENESTAR

ISBN: 9788419870377
Encuadernación: Rústica
Formato: 12,5 x 19 cm
Págs: 176
Papel: FSC
Categoría: B
Derechos: M
PVP: 9,57 € | 9,95 €
IBIC: VFJS

Palabras clave: volver a ser tú, triptófano, el secreto, ansiedad, depresión, estados de ánimo, salud mental, estrés



9 788419 870377

Autores



Marisa Bosqued es licenciada en Psicología Clínica por la Universidad de Barcelona. Ha trabajado en distintos ámbitos, tanto educativo, como sanitario, y tanto en el sector público como en el privado. En la actualidad trabaja en el Centro de Salud Mental del Hospital Provincial de Zaragoza. Además de su faceta médica, ha realizado colaboraciones en algunos medios de comunicación como la revista *Mente Sana* y también es autora de varios libros.



Baltasar Ruiz-Roso es Doctor en Farmacia y profesor titular de universidad. Además de ser el Director del Departamento de Nutrición y Bromatología y del Máster en Nutrición de la Universidad Complutense de Madrid, ha participado en un gran número de proyectos de investigación, algunos de los cuales han sido premiados por la comunidad científica. Es un prolífico autor de artículos y ponencias, tanto a nivel nacional como internacional.

Argumentos de venta y Plan de medios:

- Un libro dirigido a aquellos que desean encontrarse con más energía para superar los pequeños obstáculos que nos depara el día a día y afrontar la vida con más ánimo.
- Este libro muestra las propiedades del triptófano, que se encuentra en algunos alimentos y ayuda a combatir los estados de ánimo negativos.
- Una guía práctica con herramientas, consejos y métodos para controlar los estados de ansiedad, insomnio, estrés y mejorar tu salud mental.
- Nota de prensa y promoción en redes sociales.

Otros libros relacionados:



9 788419 341730



9 788418 114014



9 788417 208042



9 788497 359979



9 788497 355452