

image not found or type unknown



# Cuaderno práctico de ejercicios antiestrés

**Rut Abadía**

**Fecha de publicación:**

13/06/2017

**Sello Editorial:**

Zenith

## Contacto de prensa

**Nombre:** Paloma Cordón

**Teléfono:** 93 492 86 33

**Email:**

pcordon@planeta.es

¡Más PsicoPrácticos de Zenith! Este cuaderno de ejercicios, vinculados a temáticas de autoayuda y superación, es ideal para aplicar los conceptos aprendidos en el día a día.

El estrés es uno de los grandes problemas de la vida moderna. El *Cuaderno práctico de ejercicios antiestrés* nos propone una serie de ejercicios para controlarlo tanto en el trabajo como en casa.

## Rut Abadía

**Rut Abadía** es psicóloga y periodista. Colabora con diversos medios de comunicación y editoriales como asesora en temas relacionados con el desarrollo psicológico, el liderazgo y el coaching.