



Cuaderno práctico de ejercicios antiestrés

Rut Abadía

¡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.

Cuaderno práctico de ejercicios

antiestrés

RUT ABADIA

ZENITH PSICOPRÁCTICOS



Fecha de publicación:

30/12/2017

Sello Editorial:

Zenith

Contacto de prensa

Nombre: Paloma Cordón

Teléfono: 93 492 86 33

Email: pcordova@planeta.es

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.