

Dr. David Gourion

antiestrés



Un método sencillo para combatir
la ansiedad y la depresión

DIANA

Fecha de publicación:

10/05/2023

Sello Editorial:

Diana

Contacto de prensa

Nombre: Paloma Cordón

Teléfono: 93 492 86 33

Email: pcordon@planeta.es



Antiestrés

David Gourion

Lo que hizo Allan Carr para dejar de fumar lo hace el doctor Gourion con el estrés: un método simple y motivacional, con soluciones rápidas e infalibles para dejar de estresarse.

Este libro es una forma rápida y sencilla de aprender a manejar el estrés. Hoy en día, el sufrimiento y las enfermedades relacionadas con el estrés son una auténtica lacra para millones de personas. Gracias a los descubrimientos de la neurociencia y a una sólida experiencia clínica, el doctor David Gourion ha elaborado un método accesible para todos en el que nos mostrará cómo desactivar los mecanismos que nos mantienen estresados. Nos enseñará a entrenar nuestra mente para regularla mejor a través de siete sesiones que tienen una lectura fluida y progresiva.

Este conocido psiquiatra nos propone cuatro protocolos personalizados para prevenir las consecuencias psicológicas más frecuentes del estrés crónico: la melancolía y la depresión, la ansiedad, las pequeñas manías y el picoteo compulsivo.

La lectura de este libro desencadenará una toma de conciencia y un choque motivacional que no te dejará indiferente.

David Gourion

El doctor David Gourion es psiquiatra en París y experto de la Alta Autoridad de la Salud francesa (HAS). Fue jefe clínico del departamento universitario del Hospital Sainte-Anne tras doctorarse en neurociencia y enseña en la Facultad de Medicina de París. También fue psiquiatra en el Campus HEC. Es autor de varios libros bestseller y de los cómics *Dr. Feel Good*. Ha vendido más de 30.000 ejemplares en Francia con su libro *Antiestrés*.