

DIANA SILVA

# DEPRESSÃO

10 Pequenas formas  
conhecidas para combater a  
depressão naturalmente



# Resumo de Depressao: 10 Pequenas Formas Conhecidas Para Combater a Depressao Naturalmente

10 Pequenas formas conhecidas para combater a depressao naturalmente A chamada depressao forte afeta cerca de 350 milhoes de adultos no mundo e de acordo com a Organizacao Mundial de Saude esta e a segunda doenca mais predominante.

A maioria dessas pessoas sao-lhes prescritos medicamentos antidepressivos fortes, para tentar controlar os seus sintomas. No entanto, a depressao e uma doenca e apenas controlar os sintomas nao ajuda ninguem a recuperar totalmente.

E importante tratar os sintomas a partir da sua origem e descobrir a causa da depressao para garantir a recuperacao. A depressao provoca um numero de sintomas graves, emocionais e fisicos.

Os sintomas mais comuns incluem: ... Sentir um vazio e tristeza ... Perda de interesse ... Pouca energia e fadiga ... Agitacao, ansiedade e falta (ou sensacao de impossibilidade) de descanso ...

Sentimento de culpa e inutilidade ... Pensamentos de morte ... Irritabilidade, furia ou frustracao ... Problemas de sono ... Mudancas no apetite ... Pensamento lento, tal como moviementos corporais e fala ...

Difficuldade em tomar decisoes e fraca memoria, concentracao e raciocinio ... Sintomas fisicos inexplicaveis, tais como problemas digestivos, dores de cabeça e dor nas costas ... E muitos mais... Este livro "Depressao: 10 Pequenas formas conhecidas para combater a depressao naturalmente" mostra-lhe metodos naturais para tratar o corpo e a mente como um so, de forma a tratar a causa da sua depressao, ao mesmo tempo que atenua os seus sintomas.

Os nossos 10 metodos ajudam-na(o) a tratar a depressao Rotina Actividade corporal Nutricao e dieta Mudancas no seu estilo de vida para

melhorar o seu sono Suplementos Ervas e especiarias medicinais  
Combater os pensamentos negativos Tecnicas corpo-mente Terapia de  
musica e arte Terapia do aroma e muito mais dicas...

Melhore a sua qualidade de vida por um preco pequeno. Nao espere pelo  
amanha, "porque o amanha nunca chega" Tome agora o primeiro passo  
agora para melhores saude e beleza futuras Clique agora no botao de  
comprar e receba directamente um exemplar!

Palavras: Anti depressao, Antidepressivo, burnout, ultrapassar depressao,  
lidar com depressao, auto-ajuda depressao, depressao na puberdade,  
tratamentos para depressao, depressao burnout, depressao infantil, livro  
depressao, tratamento de depressao, reconhecer depressao, depressao  
jovem, medicamentos para depressao, depressao numa relacao, sintomas  
depressao, terapia para depressao, comportamentos depressivos,  
relaxamento, depressao stress, depressao seratonina, fatores de stress,  
lidar com stress, depressao de inverno"

[Acesse aqui a versão completa deste livro](#)