

Sofrer não é viver

Como superar a ansiedade,
a depressão e o estresse

Dra. SANDRA CABOT

FUNDAMENTO

Resumo de Sofrer não É Viver

Em 'Sofrer não é viver', a conceituada dra. Sandra Cabot aborda de forma prática as vantagens e desvantagens do uso de medicamentos antidepressivos, de hormônios naturais e de suplementos alimentares naturais no combate à depressão, estresse e ansiedade.

Conciliando a medicina tradicional com tratamentos naturais, a dra. Cabot tem obtido resultados significativos no tratamento dos desequilíbrios emocionais, ajudando a restabelecer o funcionamento adequado do cérebro e trazendo de volta a alegria de viver.

Nesta obra, você vai aprender; - como a deficiência de sais minerais, vitaminas e os desequilíbrios hormonais afetam as funções do cérebro e interferem no estado emocional - o papel da dopamina nos distúrbios alimentares - as dietas e os alimentos que ajudam a manter a integridade do cérebro - técnicas de autoajuda para ataques de pânico - quais fatores sobrecarregam o sistema nervoso - como agem os neurotransmissores e hormônios naturais (progesterona, testosterona, DHEA, melatonina) Com informações objetivas, 'Sofrer não é viver' leva o leitor a compreender melhor o funcionamento do cérebro e a maximizar seu potencial para atingir a felicidade."

Acesse aqui a versão completa deste livro