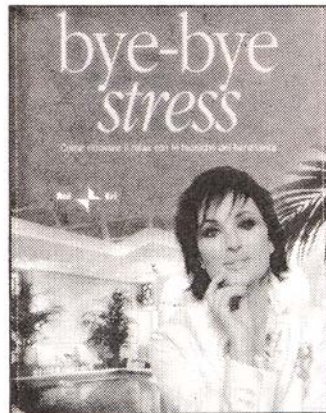


Ecco il libro anti-stress



La copertina
del libro

FORTE DEI MARMI. Lo stress riguarda tutti noi. È una componente della vita umana. Ci si può stressare in casa, in famiglia, al lavoro. In una prima fase è meglio provare con le tecniche del benessere. Ma quali sono le strade del benessere? «Si identificano con la filosofia della vita della medicina estetica che prima di tutto ha il compito di educarci a prevenire lo stress» così ci insegna la dottoressa Anadela Serra Visconti Di Modrone che presenterà il suo libro "Bye bye stress", ovvero Come ritrovare il relax con le tecniche del benessere (edito dalla Rai Eri) oggi alle 18,30 all'Hotel Undulna Terme della Versilia (tel. 0585-807788). L'incontro è coordinato da Loretta Grazzini.

«Il libro è dedicato a chi è stressato ma è rivolto a tutti coloro che vogliono semplicemente migliorare il proprio stile di vita» dice l'autrice che è specialista in medicina estetica e consulente Rai per programmi benessere.