



## درباره کتاب

**50 اقدام فوری برای مهار اضطراب** عنوان کتابی است از وندی گرین با ترجمه مهدی قراچه داغی که در 128 صفحه و توسط انتشارات شباهنگ در سال 1394 به چاپ رسیده است. در این کتاب ساده، **وندی گرین** توضیح می دهد که چگونه عوامل روانی، ژنتیک و غذایی می توانند روی اضطراب تاثیر بگذارند. همچنین با توصیه های مختلف سعی شده است به اشخاص مختلف کمک شود تا از شدت اضطراب خود بکاهند. از وندی گرین، کتاب های 50 اقدام فوری برای کاستن از استرس (شباهنگ)، 50 اقدام فوری برای افزایش عزت نفس (شباهنگ)، میگرن (پوینده)، نیز در بازار کتاب موجود می باشد. برای رسیدن به این هدف 50 نکته آموزش داده شده است که از جمله آنها می توان به موارد زیر اشاره کرد:

1. اندیشه ها و رفتارهای منفی را با اندیشه ها و رفتارهای مثبت جایگزین کنید.
2. بر استرس خود مدیریت کنید.
3. در حالت آرمیدگی قرار بگیرید و از نشانه های اضطراب بکاهید.
4. از مکمل های غذایی مفید استفاده کنید.
5. با محصولات و سازمان های مفید آشنا شوید.

6. از مکمل های غذایی مفید استفاده کنید.

**مشخصات کتاب:**

نویسنده: وندی گرین

مترجم: مهدی قراچه داغی

تعداد صفحه: 128 صفحه

ناشر: شباهنگ

قیمت: 9500 تومان

تلفن : 6-66964235

تلفن : 2-66960651