



Scopri e salva idee creative



Trovato su d.repubblica.it 31/03/2015

La dipendenza da fitness: come riconoscerla e uscirne di psichiatra di Adelia Lucattini psicoterapeuta e psicoanalista

la Repubblica

D

D - la Repubblica

Dieci minuti al giorno di attività fisica regolare migliorano l'umore, riducono il rischio di depressione, abbassano i livelli d'ansia, scaricano la rabbia e alleviano i dolori fisici. Facendoci sentire anche più soddisfatti e sicuri. Può capitare però che il fitness inizi a diventare un pensiero co...

Vai all'articolo:

<https://www.pinterest.com/pin/180214422565733873/>