



Estilo de vida y depresión

/

García Toro, Mauro,
editor de la compilación,
autor

García-Toro, Mauro,
dir

Síntesis,
D.L. 2014

Libros electrónicos

Monografía

La evidencia científica disponible deja claro que los tratamientos de primera elección para la depresión son la psicoterapia y la farmacoterapia, sin embargo, hay determinadas iniciativas relacionadas con el estilo de vida que también pueden ser de gran utilidad, como el ejercicio físico, la dieta, el ritmo vigilia-sueño, las actividades al aire libre, el manejo del estrés (sea laboral o de cualquier otro tipo), el apoyo social, el autocuidado y todas las actividades recreativas que puedan ser relajantes, activadoras o divertidas, etc. En esta obra se recogen y analizan críticamente pruebas en torno a la influencia del estilo de vida en la aparición, el mantenimiento y la recuperación de la depresión

<https://rebiunoda.pro.baratznet.cloud:38443/OpacDiscovery/public/catalog/detail/b2FpOmNlbgVicmF0aW9uOmVzLmJhemF0ei5yZW4vMzQwMTEExNTU>

Título: Estilo de vida y depresión Mauro García-Toro (coord.)

Editorial: Madrid Síntesis D.L. 2014

Descripción física: 217 p. gráf. 23 cm

Tipo Audiovisual: Estilos de vida

Mención de serie: Colección Síntesis. Psicología/educación 5

Bibliografía: Bibliografía en web de la editorial

Copyright/Depósito Legal: M 1373-2014 Oficina Depósito Legal Madrid 935745753 1026039883

ISBN: 9788499588254 8499588255 9788490775264 8490775265

Materia: Hábitos de salud Depresión mental- Prevención Depresión mental Depression, Mental Hábitos de salud Depresión mental- Prevención Depression, Mental Depresión mental Depression, Mental

Autores: García Toro, Mauro, editor de la compilación, autor García-Toro, Mauro, dir

Baratz Innovación Documental

- Gran Vía, 59 28013 Madrid
- (+34) 91 456 03 60
- informa@baratz.es