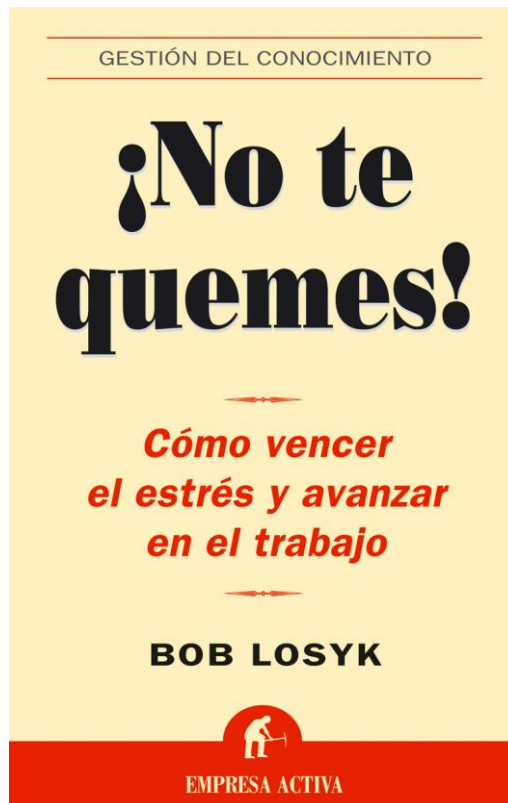


EMPRESA ACTIVA-EDICIONES URANO

“¡No te quemes!”

Bob Losyk



«¡No te quemes!, el libro de Bob Losyk, puede ayudarle a identificar si es un candidato al burnout. Y lo que es más importante, ofrece soluciones probadas para sobrellevar el estrés laboral. Lea ¡No te quemes! Selo debe a usted mismo, a su familia y a sus compañeros».

-- Don Wilson,
Presidente y Consejero Delegado, Association of Small Business
Development Centers

Cómo vencer el estrés y avanzar en el trabajo

Millones de europeos sufren estrés laboral, según las estadísticas uno de cada tres, un mal que produce absentismo, bajas laborales, dolores físicos, y un largo etcétera que cada día cobra más protagonismo en el mundo empresarial.

¡No te quemes! Nos proporciona las claves para detectar y vencer el estrés, presentando tácticas rápidas y fáciles para relajarse y dar nueva vida a la mente y el cuerpo. El experto en estrés, **Bob Losyk**, nos da las herramientas necesarias para identificar las causas y nos muestra las técnicas adecuadas y adaptadas a nuestro estilo de vida para vencerlo. Basándose en una amplia gama de influencias –que incluyen la nutrición y la dieta, las técnicas de meditación y respiración y ejercicios de relajación– creará su propio régimen contra el estrés, personalizado y eficaz. Este libro es para cualquiera que quiera vivir mejor, desde los directores generales a quienes se ocupan del hogar.

Bob Losyk en *¡No te quemes!* nos enseña:

- Cómo medir y definir su estrés
- Ejercicios y técnicas de meditación para relajarse
- Consejos de alimentación par un mayor bienestar físico y mental
- Ideas para rejuvenecer el espíritu y recuperar el sentido del humor
- 15 trucos rápidos para poner freno al estrés

El autor:

Bob Losyk es consultor, formador y orador internacional sobre el tema de la gestión del estrés. Entre sus clientes destacan corporaciones como

American Express, IBM, la revista *Inc*, Hoteles Hyatt, Marriot Corporation, Honda, Subway o Taco Bell.

TÍTULO ORIGINAL:	Get a Grip!: Overcoming Stress and Triving...
TRADUCCIÓN:	---
CÓDIGO:	039000112
ISBN:	84-95787-94-6
PUBLICACIÓN:	13/02/2006
FORMATO:	135x213
PÁGINAS:	256
COLECCIÓN:	GESTIÓN DEL CONOCIMIENTO