



על הספר: חרדה ודיכאון: תוכנית תזונתית לשיפור הבריאות הנפשית

מחברים: מחבר/ת: רמזי, דרו ד"ר

סימן מדף: רמז

מספר מיון: 616.85

משפט אחריות: תרגום: עדי בשן עריכה מדעית: אופיר פוגל

כותר נוסף: Eat to beat depression and anxiety: nourish your way to better mental health in six weeks

מדיה: ספרים

ז'אנר: עיון

קהל היעד: מבוגרים

עמודים: 236 עמ

מוציאים לאור: פוקוס - ספרים לבריאות, ליאור שרף

שנת הוצאה: 2022

שפה: עברית

תאריך קטלוג: 19/11/2025

תקציר:

גישה תזונתית מהפכנית לטיפול בחרדה ודיכאון. חשבתם פעם על הקשר בין המזון שאתם אוכלים לבין בריאות הנפש שלכם? רוב הסיכויים שלא.