



مكتبة جامعة فيلادلفيا

الفهارس الآلية

25 طريقة طبيعية للسيطرة على التوتر و تجنب الارهاق و من هذه الطرائق: النظم الغذائية. التغذية الاسترجاعية الحيوية. التمارين الرياضية. طرائق الاسترخاء

natural ways to manage stress and avoid burnout: a 25 mond-body approach to health and well-being	العنوان الموازي	
جيمس سكالا	بيانات المسؤولية	
سكالا, جيمس (مؤلف)	المؤلف	
الرياض: مكتبة جرير, 2004	بيانات النشر	
180 ص. ؛ 23 سم	الوصف المادي	
علم النفس	الموضوع الرئيسي	
التوتر النفسي التعب	رؤوس الموضوعات	
155.9042 س ك ا	رقم التصنيف	
Philadelphia University Library 2011		