

1. Record Nr.	UNISALENTO991003015089707536
Autore	Associazione italiana di studi semiotici
Titolo	Semiofood : comunicazione e cultura del cibo / [a cura di] Giovanni Manetti, Paolo Bertetti, Alessandro Prato
Pubbl/distr/stampa	Torino : Centro Scientifico Editore ; c2006
ISBN	887640757X 9788876407574
Descrizione fisica	x, 291 p. : ill ; 21 cm
Altri autori (Persone)	Prato, Alessandro Manetti, Giovanni Bertetti, Paolo
Disciplina	394.12
Soggetti	Alimentazione - Aspetti socioculturali - Congressi
Lingua di pubblicazione	Italiano
Formato	Materiale a stampa
Livello bibliografico	Monografia
Note generali	Atti del XXXI convegno dell'Associazione Italiana di Studi Semiotici. Castello Pasquini, Castiglioncello, 3-5 ottobre 2003
Nota di bibliografia	Contiene riferimenti bibliografici

2. Record Nr.	UNINA9910150215503321
Autore	Freeman Daniel <1971->
Titolo	How to keep calm and carry on : inspiring ways to worry less and live a happier life // Daniel Freeman, Jason Freeman
Pubbl/distr/stampa	Harlow, United Kingdom : , : Pearson Education Limited, , 2013
ISBN	9780273778530 0273778536
Edizione	[1st edition]
Descrizione fisica	1 online resource (x, 158 pages)
Disciplina	152.4/6
Soggetti	Anxiety Worry Stress management
Lingua di pubblicazione	Inglese
Formato	Materiale a stampa
Livello bibliografico	Monografia
Note generali	WellbeingLU Bibliographic Level Mode of Issuance: Monograph
Nota di bibliografia	Includes bibliographical references.
Nota di contenuto	About the authors Preface Chapter 1: What is anxiety? Chapter 2: Why you really can overcome your anxiety Chapter 3: Tackling anxious thoughts Chapter 4: More ways to tackle anxious thoughts Chapter 5: Reducing worry Chapter 6: Problem solving Chapter 7: Tackling negative images Chapter 8: Switching your focus of attention Chapter 9: Boosting positive feelings Chapter 10: Relaxing body and mind Chapter 11: Improving your sleep Chapter 12: How to eat (and drink) yourself to calmness Chapter 13: What is an anxiety disorder and how do I go about getting more help? Further reading
Sommario/riassunto	This book shows exactly how to combat worry and anxiety with helpful guidance on controlling it and how to move on from worrying to problem solving. There's also specific techniques to make worries and anxious thoughts less powerful.