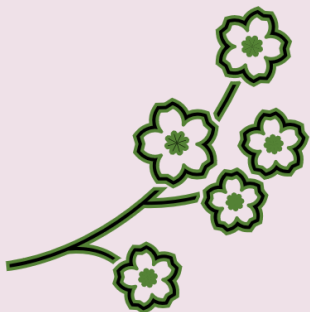


Mi hambre

y yo



Maria Lerin

Miriam Vitoria

Índice

- *Conócenos un poquito mejor...*
- *Alimentación consciente*
- *¿Por qué comemos?*
- *Diferencia entre Hambre Fisiológico y Hambre emocional*
- *El hambre fisiológica*
- *El hambre de los Sentidos*
- *El hambre de Emociones*
- *El hambre mental*
- *Nuestra sociedad y el hambre*
- *¿Dónde y cuándo empieza el acto de comer?*
- *¿Cómo encontrar el equilibrio?*
- *Técnicas y ejercicios prácticos*

¿Cómo lo consigo?

Si estás leyendo esto es porque estás interesad@ en adquirir nuestro manual sobre el hambre.
El precio del eBook es de 5.95.

Además del eBook, puedes acceder a la compra de una sesión en grupo reducido (máximo de cinco personas), en la que durante 90 minutos podréis hablar con nosotras sobre hambre y emociones, así como preguntarnos cualquier duda que os haya surgido tras la lectura del eBook. También es un espacio rico en el que poder compartir con otras personas experiencias relacionadas con el hambre.

El horario de la sesión de grupo será a convenir por los participantes pero siempre en fin de semana.

El precio para todos aquellos que queráis acceder al **curso, será de 19.95.**

En caso de hacerte con esta modalidad, nos pondremos en contacto contigo para organizar el horario de la sesión grupal.

FORMA DE PAGO

Para hacerte con alguna de las dos modalidades, tendrás que realizar una transferencia bancaria al número que aparecerá a continuación y enviar un justificante del recibo a este mismo email: **marialerinberna@gmail.com**

Una vez recibido el justificante, se te enviará por correo el documento en formato PDF con una contraseña de acceso para que puedas empezar a disfrutar de él.

ES19 2085 0609 4203 3044 7754
Ibercaja. Destinatario: María Lerín

Si prefieres realizar el pago a través de la plataforma Paypal, también puedes hacerlo con el mismo email **marialerinberna@gmail.com**

Se ruega no difundir este documento como forma de otorgar valor al trabajo realizado.

¡Muchas gracias!