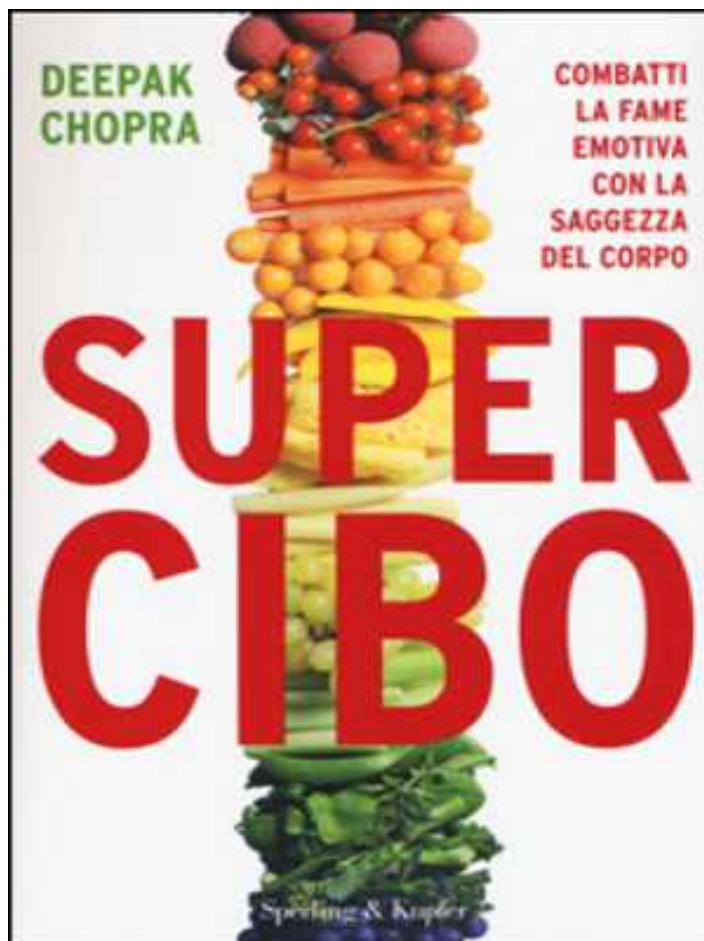


Tags: Super Cibo. Combatti la fame emotiva con la saggezza del corpo libro pdf download, Super Cibo. Combatti la fame emotiva con la saggezza del corpo scaricare gratis, Super Cibo. Combatti la fame emotiva con la saggezza del corpo epub italiano, Super Cibo. Combatti la fame emotiva con la saggezza del corpo torrent, Super Cibo. Combatti la fame emotiva con la saggezza del corpo leggere online gratis PDF

Super Cibo. Combatti la fame emotiva con la saggezza del corpo PDF

Deepak Chopra



*Questo è solo un estratto dal libro di Super Cibo. Combatti la fame emotiva con la saggezza del corpo.
Il libro completo può essere scaricato dal link sottostante.*



Autore: Deepak Chopra
ISBN-10: 9788820056742
Lingua: Italiano
Dimensione del file: 1768 KB

DESCRIZIONE

In questo manuale per una "salute olistica", basato sulle più recenti scoperte della scienza medica ufficiale e di quella alternativa, Deepak Chopra elabora una concezione di dimagrimento innovativa analizzando lo stretto rapporto tra l'aumento di peso e le carenze emotive che ci affliggono quotidianamente: queste ultime, infatti, sono la vera causa della fame "nervosa", incontrollata, eccessiva. Ripudiando ogni forma di dieta drastica, l'autore suggerisce una soluzione alternativa: capire quali sono le ragioni che ci portano a sfogarci sul cibo, a usarlo come surrogato di un vero, autentico appagamento emotivo. Un sostituto di autostima, di amore, di pace. Perché, una volta risolti i problemi a monte, le abitudini alimentari rientrano automaticamente nella normalità. In questo libro, Chopra ci insegna come imparare a conoscere noi stessi e come gestire e bloccare la fame emotiva, per ristabilire l'equilibrio tra mente e corpo, ritrovare il benessere e perdere i chili di troppo. Perché "Disfarsi delle cattive abitudini, come dei brutti ricordi, non è facile. Ma voi avete per alleata una grande motivazione: il vostro desiderio di felicità. Alla luce di questa motivazione, le scelte che farete dovranno essere ispirate a un'unica domanda: 'Di che cosa ho fame?' A condurvi nella giusta direzione saranno i vostri veri desideri. Quelli falsi, conducono nella direzione sbagliata".

COSA DICE GOOGLE DI QUESTO LIBRO?

Olio Viso e Corpo Calendula; Argan (Argania spinosa) super-cibo-libro-92601. 26/06/2015. Lascia un commento Annulla risposta. Commento. Nome. Sito web. Codice CAPTCHA *

Libro: Super Cibo di Deepak Chopra. Combatti la fame emotiva con la saggezza del corpo.

Risparmia comprando online a prezzo scontato Super Cibo. Combatti la fame emotiva con la saggezza del corpo scritto da Deepak Chopra e pubblicato da Sperling & Kupfer.

SUPER CIBO. COMBATTI LA FAME EMOTIVA CON LA SAGGEZZA DEL CORPO

[Leggi di più ...](#)