

## Come vincere la fame nervosa PDF

none



*Questo è solo un estratto dal libro di Come vincere la fame nervosa. Il libro completo può essere scaricato dal link sottostante.*



**DOWNLOAD PDF**

Autore: none

ISBN-10: 9788870713862

Lingua: Italiano

Dimensione del file: 4314 KB

**DESCRIZIONE**

A volte siamo presi da un impulso incontrollato che ci spinge a mangiare anche senza un bisogno reale di cibo. Può trattarsi di "fame emotiva", provocata da stress, ansia, noia o rabbia; oppure la causa sta in errori alimentari che alterano il controllo dell'appetito. Nel libro spieghiamo che cosa scatena il desiderio improvviso di dolci o snack (specialmente dopo cena o di notte). Suggeriamo gli alimenti e i menu a basso contenuto calorico che spengono la fame e inoltre consigliamo le strategie per agire sul piano emotivo, placando l'ansia e allontanando l'attenzione dal cibo. In più: i rimedi naturali per vincere la fame nervosa una volta per tutte.

## **COSA DICE GOOGLE DI QUESTO LIBRO?**

Come vincere la timidezza. ... Lo stesso vale per l'attacco di fame nervosa: se arriva, ma io sono capace di "stare lì con lui", posso scoprire, ...

La fame nervosa è spesso favorita da una carenza di serotonina e può essere sconfitta scegliendo i cibi giusti Toggle navigation. ... Come vincere la fame nervosa.

Nel libro "50 modi per vincere la fame nervosa", in vendita su Amazon, la dottoressa Susan Albers, psicologa specializzata in disturbi alimentari, ...

## **COME VINCERE LA FAME NERVOSA**

[Leggi di più ...](#)