

Tags: Il «peso» delle emozioni. Conoscere, affrontare e vincere l'obesità libro pdf download, Il «peso» delle emozioni. Conoscere, affrontare e vincere l'obesità scaricare gratis, Il «peso» delle emozioni. Conoscere, affrontare e vincere l'obesità epub italiano, Il «peso» delle emozioni. Conoscere, affrontare e vincere l'obesità torrent, Il «peso» delle emozioni. Conoscere, affrontare e vincere l'obesità leggere online gratis PDF

Il «peso» delle emozioni. Conoscere, affrontare e vincere l'obesità PDF

Pietro Alleri



Questo è solo un estratto dal libro di Il «peso» delle emozioni. Conoscere, affrontare e vincere l'obesità. Il libro completo può essere scaricato dal link sottostante.



DOWNLOAD PDF

Autore: Pietro Alleri
ISBN-10: 9788846496157
Lingua: Italiano
Dimensione del file: 2260 KB

DESCRIZIONE

Questo manuale di auto-aiuto presenta un programma scientifico psico-nutrizionale per la gestione del peso e dell'alimentazione emotiva basato sulla terapia cognitivo-comportamentale che, pur considerata l'intervento di prima scelta per la cura del sovrappeso e dell'obesità, viene applicata ancora da pochi specialisti. A differenza dei classici interventi dietologici, il manuale insegnerà a diventare terapeuti di se stessi, esperti nella modifica del proprio stile di vita e nello sviluppo di nuovi modelli di pensiero, comportamento e relazioni che porteranno inevitabilmente a raggiungere, accettare e mantenere un ragionevole calo di peso, migliorare la propria immagine corporea e l'autoaccettazione di se stessi.

COSA DICE GOOGLE DI QUESTO LIBRO?

Il Il «peso» delle emozioni. Conoscere, affrontare e vincere l'obesità è un libro di Alleri Pietro Ruocco Raffaele , pubblicato da Franco Angeli nella ...

Scheda del libro Il 'peso' delle emozioni. Conoscere, affrontare e vincere l' obesita' di Alleri - Ruocco edito da Franco Angeli

Il «peso» del corpo. Conoscere, affrontare e vincere i disturbi dell'alimentazione: Amazon.it: Raffaele Ruocco, Pietro Alleri: Libri

IL «PESO» DELLE EMOZIONI. CONOSCERE, AFFRONTARE E VINCERE L'OBESITÀ

[Leggi di più ...](#)