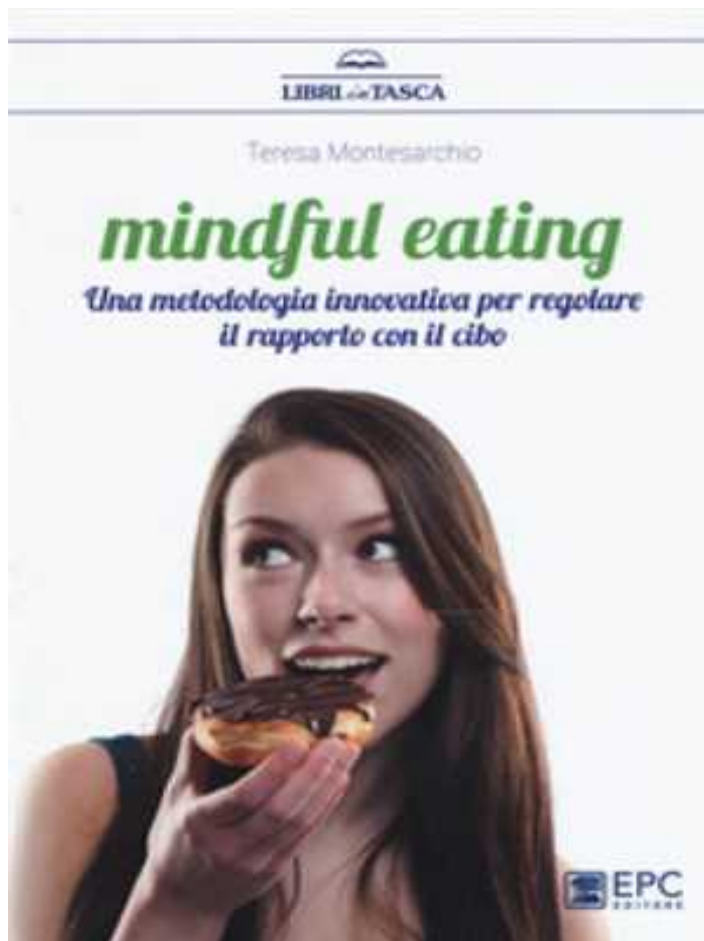


Tags: Mindful eating. Una metodologia innovativa per regolare il rapporto con il cibo libro pdf download, Mindful eating. Una metodologia innovativa per regolare il rapporto con il cibo scaricare gratis, Mindful eating. Una metodologia innovativa per regolare il rapporto con il cibo epub italiano, Mindful eating. Una metodologia innovativa per regolare il rapporto con il cibo torrent, Mindful eating. Una metodologia innovativa per regolare il rapporto con il cibo leggere online gratis PDF

Mindful eating. Una metodologia innovativa per regolare il rapporto con il cibo PDF

Teresa Montesarchio



Questo è solo un estratto dal libro di Mindful eating. Una metodologia innovativa per regolare il rapporto con il cibo. Il libro completo può essere scaricato dal link sottostante.



Autore: Teresa Montesarchio

ISBN-10: 9788863107609

Lingua: Italiano

Dimensione del file: 4288 KB

DESCRIZIONE

In linea con la saggezza degli insegnamenti buddisti, dai quali in parte deriva, la Mindful Eating sostituisce alle verità imposte la riflessione critica e la scelta alimentare consapevole, non prescrivendo cosa mangiare e cosa non mangiare, ma, al contrario, indicandoci come mangiare. All'interno del volume si trovano nozioni teoriche relative all'alimentazione, alla mindfulness in generale e alla Mindful Eating ed esercizi pratici che saranno di grande beneficio per chi vuole approcciarsi al cibo in maniera più sana. Inoltre, si trovano tre test all'inizio e alla fine del libro, dal cui confronto si può misurare gli esiti del proprio viaggio verso un'alimentazione più consapevole. Buon cammino.

COSA DICE GOOGLE DI QUESTO LIBRO?

MINDFUL EATING: MANGIARE IN MODO CONSAPEVOLE. Una metodologia innovativa imparare a regolare il rapporto con il cibo! Nessun cibo sarebbe vietato se sapessimo ...

Montesarchio, T. (2017) Mindful Eating. Una metodologia innovativa per regolare il rapporto con il cibo. Roma, EPC edizioni; Kristeller, ...

... Editore: Epc Srl, Titolo: Mindful eating - Una metodologia innovativa per regolare il rapporto con il cibo ... Mindful eating - Una metodologia innovativa ...

MINDFUL EATING. UNA METODOLOGIA INNOVATIVA PER REGOLARE IL RAPPORTO CON IL CIBO

[Leggi di più ...](#)