

Smetti di mangiare le tue emozioni PDF

Isabelle Huot



Questo è solo un estratto dal libro di Smetti di mangiare le tue emozioni. Il libro completo può essere scaricato dal link sottostante.



Autore: Isabelle Huot
ISBN-10: 9788817101561
Lingua: Italiano
Dimensione del file: 4185 KB

DESCRIZIONE

Quante volte ti capita di tornare a casa dopo una giornata stressante al lavoro, e di trovare conforto in quel pacchetto di patatine che avevi nascosto, ma che riesci sempre a ritrovare? O di alzarti nel bel mezzo della notte, perché solo i cioccolatini possono consolarti da una delusione d'amore, o aiutarti a placare ansia e attacchi di panico? Ma poi i sensi di colpa ti divorano, l'ago della bilancia sale e soprattutto l'ansia e lo stress si ripresentano puntuali... "Smetti di mangiare le tue emozioni" è una guida ricca di consigli per liberarsi per sempre dalla fame nervosa, con tanti esercizi quotidiani - dallo yoga fino alla compilazione di un diario - e qualche trucchetto per restare in forma (come camminare mentre si è al telefono, o lasciare l'auto in fondo al parcheggio). Isabelle e Catherine, rispettivamente nutrizionista e psicologa d'esperienza da anni attive nel campo dei disturbi dell'alimentazione e della psicologia comportamentale, ti guideranno a trasformare il tuo rapporto con il cibo e a riscoprire il piacere di mangiare. Hai una terribile voglia di cioccolato? Assaporane lentamente qualche quadretto, eviterai di ripiegare su uno yogurt magro per poi svuotare un'intera scatola di biscotti qualche ora dopo. Mangiare pochissimo fa dimagrire? Falso! Prova piuttosto a seguire la regola del 3-3-3: tre pasti e tre spuntini ogni tre ore. Un valido aiuto per imparare a gestire al meglio le emozioni ascoltando i segnali del corpo e della mente, e a trovare un equilibrio appagante per il cuore.

COSA DICE GOOGLE DI QUESTO LIBRO?

Kindle-Shop Kindle kaufen Kindle eBooks Englische eBooks Kindle Unlimited Prime Reading eBook Deals Kindle Singles Kostenlose Kindle Lese-Apps Newsstand Zubehör ...

Smetti di Mangiare le Tue Emozioni - Isabel Huot e Catherine Senecal - Vincere una volta per tutte la fame nervosa - Acquista online con consegna in 24 ore.

Smetti di mangiare le tue emozioni. E-book. Formato PDF è un ebook di Isabelle Huot pubblicato da BUR - ISBN: 9788858693452

SMETTI DI MANGIARE LE TUE EMOZIONI

[Leggi di più ...](#)