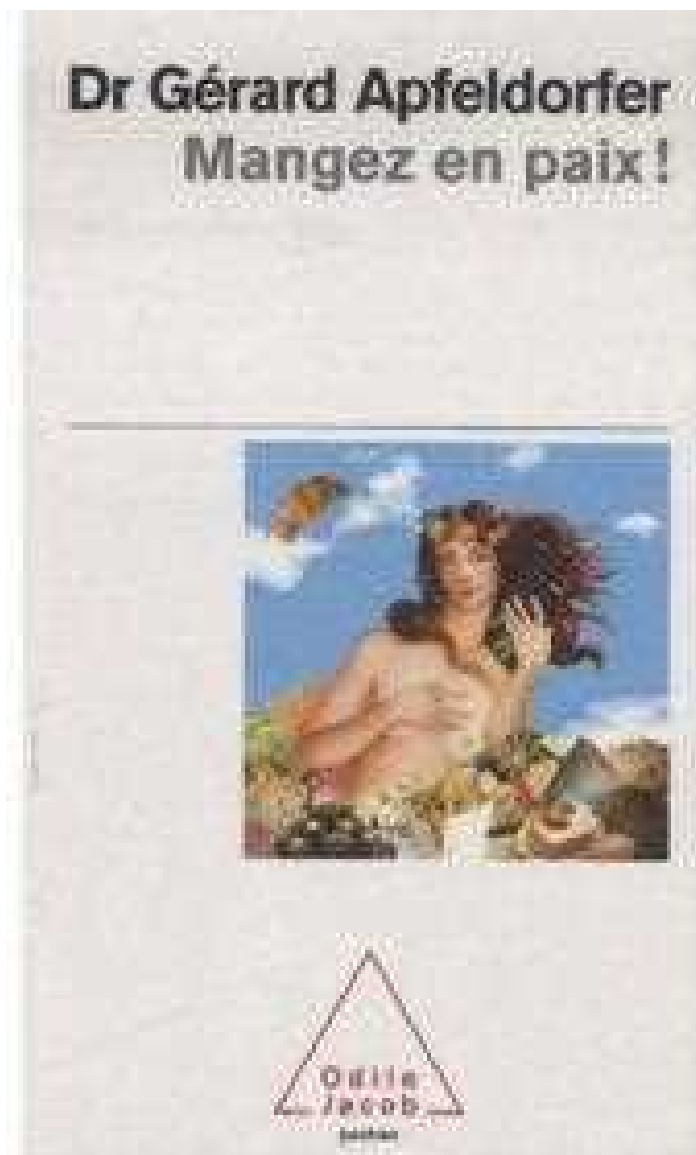


Mangez en paix ! PDF

Gérard Apfeldorfer



Ceci est juste un extrait du livre de Mangez en paix !. Le livre complet peut être téléchargé à partir du lien ci-dessous.



DOWNLOAD PDF

Auteur: Gérard Apfeldorfer

ISBN-10: 9782738122681

Langue: Français

Taille du fichier: 3352 KB

LA DESCRIPTION

Pour être en bonne santé physique et mentale, pour faire le juste poids, il convient de laisser ses peurs alimentaires au vestiaire et de manger en paix. C'est en sachant s'écouter qu'on parvient à répondre tour à tour de façon adéquate à ses besoins énergétiques, en nutriments, en vitamines et minéraux, et aussi à ses besoins émotionnels, à sa faim d'amour et d'affection. Gérard Apfeldorfer vous guide tout au long d'un parcours : vous y apprendrez à mieux choisir vos aliments, à les consommer avec toute l'attention qu'ils méritent, à faire la paix avec vous-même et avec les autres. Il vous donne aussi de judicieux conseils pour parfaire l'éducation alimentaire de vos enfants. Manger cessera d'être une bataille incessante, un problème à résoudre, pour se transformer en outil d'épanouissement personnel. " Mangez en paix ! analyse brillamment notre rapport au repas et nous donne de très judicieux conseils pour manger mieux. " La Vie.... Lire la suite Gérard Apfeldorfer, psychiatre et psychothérapeute, a une expérience de trente ans des troubles du comportement alimentaire et des problèmes pondéraux. Il est cofondateur en 1998 du Groupe de réflexion sur l'obésité et le surpoids (GROS).

QUE DIT GOOGLE SUR CE LIVRE?

Riot Grrrls is a celebration of female artists who are making bold and adventurous abstract paintings. Sexism continues to pervade the art world; male artists still ...

Riot Grrrls Sur un mode subjectif et partisan dans la veine d'un Lester Bangs le récit de l'aventure punk rock ne il y a pas de ans du cri de colère et de ralliement ...

MANGEZ EN PAIX !

[Lire la suite...](#)