

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: 1193 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?

Smetti di mangiare le tue emozioni è un libro di Isabelle Hout, pubblicato in Italia per i tipi di BUR. Questo saggio illustra una situazione molto frequente, ossia ...

Pris: 249 kr. Häftad, 2018. Skickas inom 15-25 vardagar. Köp Smetti di mangiare le tue emozioni av Catherine Senecal på Bokus.com.

SMETTI DI MANGIARE LE TUE EMOZIONI

[Leggi di più ...](#)