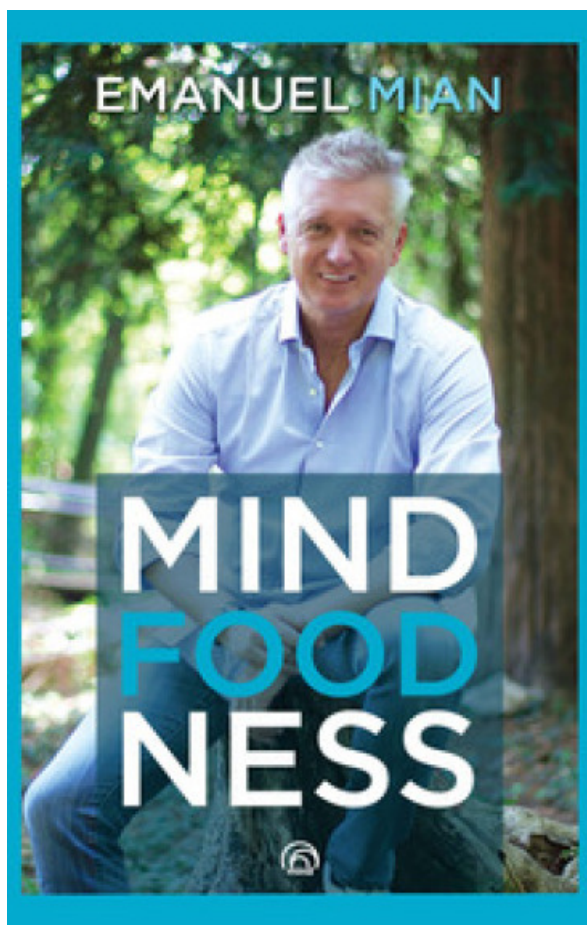


Mindfoodness libro PDF

Emanuel Mian



TAGS: Mindfoodness libro pdf download, Mindfoodness scaricare gratis, Mindfoodness epub italiano, Mindfoodness torrent, Mindfoodness leggere online gratis PDF

Se vuoi scaricare questo libro, clicca sul link qui sotto!

[**-SCARICARE-**](#)
[**-LEGGERE ONLINE-**](#)

Frutto dell'esperienza di un professionista del settore, questo libro è stato concepito per aiutare chi è da troppo tempo in lotta con il cibo, il corpo e le emozioni. Un libro che unisce in maniera "occidentale" la mindfulness, ovvero l'attenzione consapevole nel "qui e ora", con il mindful eating, cioè l'alimentazione consapevole, attraverso l'acceptance and commitment therapy (ACT), un approccio terapeutico che ha l'obiettivo di modificare il rapporto personale con le emozioni negative cambiando la prospettiva e la modalità di pensiero e azione. Tanti spunti di riflessione ed esercizi pratici da fare nel mondo reale, un linguaggio semplice, diretto, efficace e un metodo innovativo: sarai guidato e supportato a vincere le tue sfide quotidiane a tavola, allo specchio e sulla bilancia. Perché non conta soltanto come reagisci davanti a una difficoltà, ma soprattutto come ti sei preparato ad affrontarla.

Publicato: **07/06/2018**
Formato: **PDF, EPUB, MOBI**
Lingua: **Italiano**
Dimensioni: **2265 KB**

Nel mio libro **MindFoodNess**, a pagina 95, potrete trovare proprio l'esercizio di respirazione che vi permetterà, passo dopo passo, giorno dopo giorno, di ritrovare ...

Mindfoodness: Emanuel Mian: 2018: 190: Qui e ora. Strategie quotidiane di mindfulness: Ronald D. Siegel: 2012: 412: Il miracolo della presenza mentale. Un manuale di ...

MindFoodNess è il nuovo libro sull'alimentazione del dott. Emanuel Mian per aiutare chi è in lotta con il cibo, il proprio corpo e le proprie emozioni.