

Smetti di mangiare le tue emozioni libro PDF

Isabelle Huot



TAGS: Smetti di mangiare le tue emozioni libro pdf download, Smetti di mangiare le tue emozioni scaricare gratis, Smetti di mangiare le tue emozioni epub italiano, Smetti di mangiare le tue emozioni torrent, Smetti di mangiare le tue emozioni leggere online gratis PDF

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

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

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 alzarci 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.

Pubblicato: **29/05/2018**
Formato: **PDF, EPUB, MOBI**
Lingua: **Italiano**
Dimensioni: **2842 KB**

Acquista online il libro **Smetti di mangiare le tue emozioni** di Isabelle Huot, Catherine Senecal in offerta a prezzi imbattibili su Mondadori Store.

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

Acquista il libro **Smetti di mangiare le tue emozioni** di Isabelle Huot, Catherine Senecal in offerta; lo trovi online a prezzi scontati su La Feltrinelli.