

MANGEZ-VOUS POUR VOUS RÉCONFORTER ?

MEV : 10/10/2016

DÉVELOPPEMENT PERSONNEL - RÉUSSITE

044



22,00 €

Dimensions : 15 x 22,5
Nombre de pages : 196
Support : Livre Broché
Collection : Développement personnel

Réf. 59373



Susan Albers

Susan Albers, D.PSY, diplômée de l'Université de Denver, est psychologue clinicienne licenciée, coach en alimentation et en forme physique. Elle s'est spécialisée dans le traitement des troubles du comportement alimentaire dans plusieurs universités américaines. En consultation privée, elle traite les gens aux prises avec des problèmes liés à la nourriture et aux troubles de l'humeur.

Béliveau - Sciences et Culture

**50 TRUCS
POUR NE PAS MANGER SES ÉMOTIONS**

Susan Albers

La nourriture a le pouvoir de nous libérer temporairement du stress et de la tristesse, de nous apporter du réconfort au moment où nous en avons besoin. Il n'est pas étonnant que les experts estiment que 75 % de la suralimentation est déclenchée par nos émotions et non par la faim physique.

Heureusement, nous pouvons nous apaiser par des dizaines d'activités en pleine conscience saines pour le corps et l'esprit.

Susan Albers, auteure de *Manger mieux... en pleine conscience*, vous propose ce **recueil de 50 pratiques en pleine conscience pour détendre le corps durant les périodes de stress et mettre fin à la dépendance aux aliments.**

Vous découvrirez des **moyens faciles de calmer les impulsions** qui vous poussent à trop manger et vous apprendrez aussi à discerner la fausse faim, provoquée par les émotions, de la faim réelle.

ALIMENTATION EN PLEINE CONSCIENCE - ADDICTION



Du même auteur



Réf. 57981

