

ESCUCHA A TU CUERPO Y COME

BOURBEAU, LISE

SINOPSIS

Este libro innovador nos ofrece una visión actualizada de la forma en que cada uno de nosotros se relaciona con los alimentos contenidos en su plato. Con técnicas sencillas y accesibles, Lise Bourbeau le ayudará a transformar para siempre su vida y también su relación con la comida, al tiempo que: Describe la existencia de hasta seis motivos distintos al hambre que nos impulsan a comer. Es consciente de hasta qué punto controla su alimentación y también de lo nefasto que puede llegar a ser ese control. Aprende a reconocer las heridas emocionales que le impiden alimentarse correctamente. Aprende a amar y a aceptar su cuerpo físico y la totalidad de su ser en todo momento. Finalmente, el lector descubrirá los estrechos lazos que existen entre su cuerpo físico y su dimensiones emocional, mental y espiritual. ...



Editorial	SIRIO
Materia	<Genérica>
Colección	LIBROS SIRIO
EAN	9788478088966
Status	Disponible
Páginas	216
Tamaño	135x210x mm.
Peso	285
Precio (Imp. inc.)	11,95€
Fecha de lanzamiento	16/01/2014

Títulos relacionados



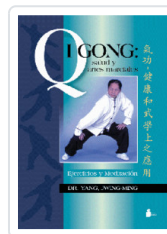
INTUICION COMO INSTRUMENTO SANACION
ALDEN, LAURA



CURAR EL CUERPO ELIMINAR DOLOR
SARNO, JOHN



LA RAÍZ DEL CHI KUNG CHINO
YANG, JWING-MING



QIGONG SALUD Y ARTES MARCIALES
YANG, JWING-MING