

POR QUE COMO SI NO TENGO HAMBRE?



DEL ALAMO, MARIA DE LOS ANGELES

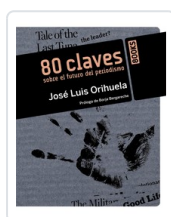
SINOPSIS

Seguro que más de una vez has sentido que habías perdido el control con la comida, que tu relación con ella no es la que te gustaría. Comer no es tan sencillo como llevarte solo el alimento a la boca, implica mucho más. Por ello, en ¿Por qué como si no tengo hambre? te ayudaré a indagar y averiguar las claves que están mediando en esa relación, aprenderás a reconciliarte contigo mismo y descubrirás que comer puede ser un placer. Elegir comer saludable y hacer ejercicio, elegir llevar un estilo de vida healthy, debe ir acompañado siempre de la salud mental. Nuestras emociones están relacionadas con la forma de alimentamos y viceversa: cómo nos alimentamos repercute en cómo nos sentimos. A su vez, esto afecta en la forma en la que nos vemos y nos relacionamos con nosotros mismos. Por ello es tan importante conocer esta relación, los factores que median y las herramientas necesarias para comenzar a trabajar en encontrar tu bienestar. Este libro te abrirá un camino nuevo al autoconocimiento y al entendimiento de ti mismo y de tu relación con la alimentación, desde la empatía y la autocompasión, desde el cariño. ...



Editorial	OBERON
Materia	AUTOAYUDA
Colección	OBERON
EAN	9788441543089
Status	Disponible
Páginas	240
Tamaño	150x230x18 mm.
Peso	463
Precio (Imp. inc.)	16,50€
Fecha de lanzamiento	14/09/2020

Títulos relacionados



80 CLAVES SOBRE EL FUTURO DEL PERIODISMO
JOSE LUIS ORIHUELA



DIEZ AÑOS EN GRAN HERMANO. DIARIO DE UNA GUIONISTA
GILDA SANTANA



2012. LOS ENIGMAS DEL APOCALIPSIS MAYA
JAVIER PEREZ CAMPOS



ZEN DE STEVE JOBS
FORBES