

TU RELACION CON LA COMIDA HABLA DE TI



SUMATI

SINOPSIS

A muchas nos sonará esta historia: siento hambre y como, me doy un atracón y pienso que el atracón es "el problema". Comienzo la dieta y me frustró porque los kilos, tal como se fueron, vuelven. Me siento culpable por haber comido de más, odio mi cuerpo y mi autoestima queda por los suelos. Esta es la espiral en la que entran miles de mujeres en todo el mundo. Pero ¿de qué tenemos hambre? Sumati nos enseña a mirarnos con compasión y ternura, a escucharnos con honestidad y a descubrir que tomar conciencia de nuestra relación con la comida es una oportunidad única para conocernos mejor, ser más asertivas y hacernos con las riendas de nuestra vida. Porque, probablemente, ese atracón era solo la punta del iceberg. Los atracones nos hablan de la necesidad de recibir cuando estamos dando demasiado o llevamos mucho tiempo cuidando de los demás, del miedo a la soledad, del estrés y la ansiedad, de las sombras que queremos tapar y necesitamos parar y atendernos. En este libro hablaremos sobre el hambre física y encontraremos interesantísimas claves nutricionales para mejorar nuestra forma de comer, así como prácticas para la autorregulación y el bienestar; pero, sobre todo, vamos a hablar del hambre emocional, a menudo un síntoma de algo que poco tiene que ver con la comida, y que puede ser una oportunidad para crecer si nos atrevemos a mirarlo de frente. Déjate acompañar en este proceso de transformación que has iniciado, aprende con este libro la importancia de observar cómo comes y a tomar conciencia de ti misma, pues solo desde ahí nacerá tu verdadero cambio. ...



Editorial	SIRIO
Materia	AUTOAYUDA
Colección	LIBROS SIRIO
EAN	9788417399962
Status	Disponible
Páginas	308
Tamaño	150x230x mm.
Peso	455
Precio (Imp. inc.)	13,95€
Fecha de lanzamiento	26/08/2019

Títulos relacionados



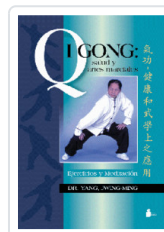
INTUICION COMO
INSTRUMENTO
SANACION
ALDEN, LAURA



CURAR EL
CUERPO ELIMINAR
DOLOR
SARNO, JOHN



LA RAÍZ DEL
CHI KUNG
CHINO
YANG, JWING-MING



QIGONG SALUD Y
ARTES
MARCIALES
YANG, JWING-MING