

# TU RELACION CON LA COMIDA HABLA DE TI



## SUMATI

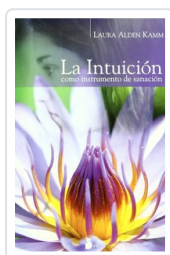
### SINOPSIS

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. ...



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

## Títulos relacionados



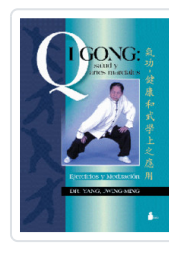
INTUICION COMO INSTRUMENTO SANACION  
ALDEN, LAURA



CURAR EL CUERPO ELIMINAR DOLOR  
SARNO, JOHN



LA RAÍZ DEL CHI KUNG CHINO  
YANG, JWING-MING



QIGONG SALUD Y ARTES MARCIALES  
YANG, JWING-MING