COMER ATENTOS N/E

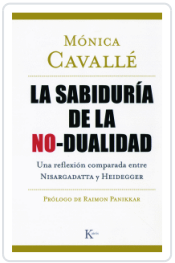
BAYS, JAN CHOZEN

SINOPSIS

El arte de la atención (mindfulness) puede transformar nuestra cotidiana lucha con las comidas, renovar nuestro sentido del placer, así como nuestra satisfacción con la comida. Comer atentos es un enfoque que implica concentrar totalmente la atención en el proceso de comer, con todos los sabores, olores, pensamientos y sensaciones que surgen durante una comida. Tanto si padeces de sobrepeso o de cualquier otro trastorno alimentario, o simplemente deseas sacarle más jugo a la vida, con este libro aprenderás a: -sintonizar con la propia sabiduría del cuerpo en lo relativo a qué, cuándo y cuánto comer; -comer menos sintiéndote saciado; -identificar tus hábitos y pautas alimentarias; -desarrollar una actitud más compasiva con respecto a tus luchas con la comida; -descubrir qué ansías verdaderamente. ...

Editorial	KAIROS
Materia	<Genérica>
Colección	SIN COLECCION
EAN	9788499886596
Status	Disponible
Páginas	352
Tamaño	200x130x19 mm.
Peso	388
Precio (Imp. inc.)	19,50€
Idioma	Español

Títulos relacionados



SABIDURIA DE LA NO-DUALIDAD
CAVALLE CRUZ, MONICA

TRANQUILOS Y ATENTOS COMO UNA RANA
SNEL, ELINE

CUEVA Y EL COSMOS
HARNER, MICHAEL

SENDA DEL CHAMAN
HARNER, MICHAEL