

STOP A COMER POR ANSIEDAD



Veverka, Isabelle

SINOPSIS

¿Alguna vez hemos comido por ansiedad, buscando placer en la comida? ¿Hemos luchado contra los kilos de más sin poder salir del círculo infernal frustración-antojos-culpabilidad? Adoptaremos el método de adelgazamiento de Isabelle, un programa que une la alimentación con IG bajo y los increíbles poderes de la psicología positiva. Este libro contiene recetas deliciosas y fáciles, así como consejos para elaborar menús y organizarse en el día a día....



Editorial	EDITORIAL LIBSA, S.A
Materia	BIENESTAR Y SALUD
EAN	9788466243773
Status	Disponible
Páginas	192
Tamaño	270x200x20 mm.
Peso	940
Precio (Imp. inc.)	14,90€
Idioma	Español
Fecha de lanzamiento	17/05/2024