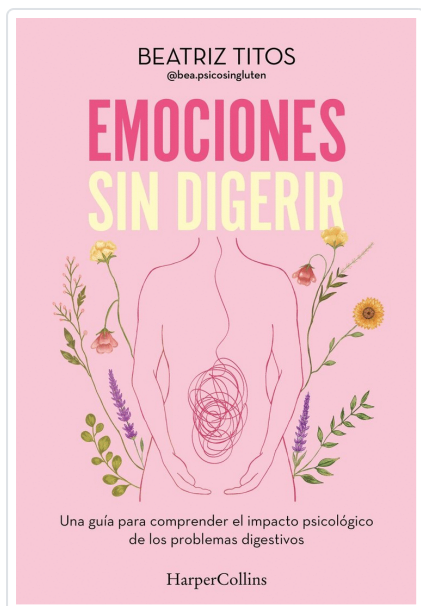


EMOCIONES SIN DIGERIR



Beatriz Titos

SINOPSIS

Si llevas tiempo con problemas digestivos, no encuentras una explicación clara, has pasado por distintos especialistas y sientes que nadie entiende realmente lo que te ocurre, este libro es para ti. Inflamación, diarrea, estreñimiento, gases, náuseas, dolor pélvico, insomnio, niebla mental, ansiedad, miedo o frustración. Un problema digestivo es mucho más que una lista de síntomas. También significa aprender a gestionar la incertidumbre, adaptar tu día a día, renunciar a planes, dejar de confiar en tu cuerpo y sentir, a veces, que tu vida gira cada vez más alrededor de la enfermedad. En Emociones sin digerir, la psicóloga Beatriz Titos explica, desde la evidencia científica y con un lenguaje cercano y accesible, porqué las emociones pueden influir en el funcionamiento del sistema digestivo y cómo este malestar puede afectar profundamente a la salud emocional. A través de herramientas prácticas, ejercicios y estrategias psicológicas, aprenderás a identificar lo que te pasa, a relacionarte de otra manera con tus síntomas y a recuperar, poco a poco, tu bienestar y tu calidad de vida. Porque cuando comprendes lo que ocurre entre tu cerebro y tu intestino, empiezas a entenderte mejor....



Editorial	HARPER COLLINS
	IBERICA
Materia	[VFMD] LA SALUD:
	DIETAS Y NUTRICIÓN
EAN	9788410644380
Status	Disponible
Páginas	224
Tamaño	230x155x18 mm.
Peso	308
Precio (Imp. inc.)	19,90€
Idioma	Español
Fecha de lanzamiento	21/10/2026