



Wilson, Bee

El primer bocado

Cómo aprendemos a comer

Todos nacemos sabiendo comer, pero aprender a elegir qué comemos nos cuesta un poco más. Nuestra relación con la comida se forja bocado a bocado, desde el primero. ¿Por qué tenemos gustos tan diferentes? ¿Por qué nos sentimos incapaces de cambiar de hábitos? ¿Hay esperanza de cambiar después de la infancia?

Bee Wilson analiza paso a paso las etapas en la creación de hábitos alimenticios (buenos y malos), desde el vientre materno hasta la adolescencia, como experta y como madre.

Leer este libro es una experiencia liberadora que reconcilia al niño goloso interior con el adulto responsable que somos.



Argitaletxea	Turner
Bilduma	Noema
Azalak	Tapa blanda o rústica
Orrialdeak	386
Neurria	140x220x mm.
Hizkuntza	Español
Gaia	Medicina y salud
EAN	9788416354115
PVP	24,00 €
PVP,BEZik gabe	23,08 €

