editorial Kairós

Bays, Jan Chozen

Comer atentos QR

Guía para redescubrir una relación sana con los a

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:

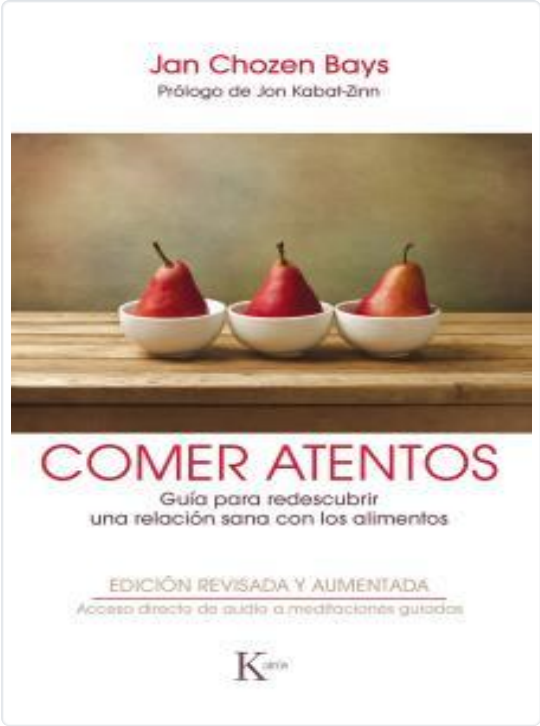
-sintonizar con la propia sabiduría del cuerpo en lo relativo a qué, cuándo y cuánto comer;

-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	Kairós
Colección	Sabiduría perenne
Encadernación	Tapa blanda o rústica
Páxinas	352
Tamaño	200x130x mm.
Peso	388
Idioma	Español
Tema	Medicina y salud
EAN	9788499886596
PVP	19,50 €
PVP sen IVE	18,75 €

9788499886596