

Cessez de manger vos émotions

Auteur(s) Huot, Isabelle (1970-...) (Auteur);

Senécal, Catherine (1984-...) (Auteur)

Titre(s) Cessez de manger vos émotions : brisez le cycle de la compulsion alimentaire / Isabelle Huot - Catherine Senécal.

Editeur(s) Paris : First , 2019.

Résumé Vous surprenez-vous parfois à grignoter sans avoir réellement faim ? Craquez-vous davantage pour certains aliments sous l'effet du stress, de la colère ou de la tristesse ? Avez-vous l'impression de perdre le contrôle lorsque vous succombez à une "petite faim" ? Si votre alimentation est étroitement liée à votre état émotionnel, alors ce livre est pour vous. Isabelle Huot et Catherine Senécal vous proposent de faire la paix avec votre corps et de transformer votre relation avec la nourriture pour, enfin, vous libérer du cycle de la compulsion alimentaire. Fortes d'une grande expérience, elles ont développé des exercices, des astuces et des outils pratiques qui ont fait leurs preuves. En repensant votre rapport aux aliments, en renouant avec les signaux naturels de votre corps et en modifiant les pensées qui génèrent de l'anxiété.

Sujet(s) Troubles du comportement alimentaire ** Thérapeutique

Indice(s) 616.8

Exemplaires

Support	Livre
Section	Adulte RDC
Localisation	Doc adulte
Cote	616.8 HUO
Situation	en rayon
Date retour	