



Date : 21/09/2023

Pages : 207

Format cm : 15 x 21

Prix : 16.9

EAN : 9782416010385

## Maigrir à tout prix ?

J'avais tout essayé, sauf de m'aimer !

---

Auteur: Esther Taillifet

Éditeur : Eyrolles

Domaine : Livre pratique

Genres : Santé/bien-être/développement personnel

Mots-Clés : Régime - Trouble - Nourriture - Étrangeté

---

Qu'est-ce que votre rapport à la nourriture dit de vous ?

Les mécanismes psychologiques à l'œuvre lorsque nous craquons pour une tablette de chocolat ou que nous envoyons valser notre diète nous enseignent beaucoup sur ce que nous ressentons. Ils sont des signaux que nous envoie notre cerveau, comme des petits soldats qui viennent en renfort pour calmer notre mal-être, et qu'il faut apprendre à écouter en arrêtant de les nier ou de les diaboliser. C'est le doux chemin qu'Esther vous propose d'emprunter avec elle. Vous allez apprendre à mieux décoder vos processus émotionnels dans votre rapport à la nourriture afin de les accepter et de mieux vous connaître. Un livre rare, bienveillant et sans injonctions pour apprendre avant tout à vous aimer...

---

Adaptations: Audio