je-fais-la-paix-avec-mon-poids

Livre

Auteur(s) : Saffer, Florian (Auteur) ;Aimelet, Aurore (1976-...) (Collaborateur) ;Kotsou, Ilios (1973-...) (Préfacier, etc.) ;Gorskie, Jérémy (Préfacier, etc.)
Titre(s) : Je fais la paix avec mon poids : 8 étapes pour aimer son corps et son assiette / Florian Saffer ; avec la collaboration d'Aurore Aimelet ; préfaces d'Ilios Kotsou et de Jérémy Gorskie (@menthe_banane).
Editeur(s) : Paris : Solar, 2023.
Autres : 1 vol. (239 p.) . illustrations en noir et blanc . 21 x 14 cm
Résumé : Diététicien et thérapeute en psychologie comportementale, l'auteur propose des exercices et des conseils pratiques pour prendre soin de son corps et faire la paix avec son poids. Son approche est fondée sur trois piliers : se reconnecter à son corps, reprendre conscience de ses sensations alimentaires et se libérer du poids en prenant de la distance par rapport à ses schémas de pensées toxiques. ©Electre 2023.
Notes : Bibliogr. - Tout public.
Sujet(s) : Diététique ;Comportement alimentaire ;Acceptation de soi ;Guides pratiques ;Diététique
Lien : https://www.electre.com/GetBlob.ashx?Ean=9782263178702,0-8677631&Size=Original

Exemplaires

Espace	Localisation	Cote	Utilisation	Disponibilité	Bib. d'origine
Documentaires	Documentaires	613.2 SAF	Prêt normal	Disponible	Trégueux