



Livre

Auteur(s) : Gould, Roger (Auteur)

Titre(s) : Gérez vos émotions, perdez du poids ! : dites non à l'alimentation consolation.

Editeur(s) : Bruxelles : Ixelles éditions, 2010.

Collection(s) : (Psy).

Autres : 1 vol. (319 p.) . 23 x 15 cm

Résumé : L'auteur spécialisé dans le domaine des comportements alimentaires, montre que la nourriture permet de satisfaire l'appétit mais aussi de répondre aux émotions et aux humeurs. Il met en évidence cinq facteurs conditionnels de l'alimentation émotionnelle et propose un programme de huit sessions composées de questionnaires afin de comprendre et gérer ses émotions et donc de contrôler son poids. ©Electre 2017.

Notes : Tout public.

Sujet(s) : Troubles du comportement alimentaire ;Appétit, Troubles de l' ;Comportement compulsif

Lien : <https://images-eu.ssl-images-amazon.com/images/I/41GauEoWs5L.jpg>



Exemplaires

Espace	Localisation	Cote	Utilisation	Disponibilité	Bib. d'origine
Adultes	Documentaires	155.9 *GOU*	Prêt normal	Disponible	Plaintel