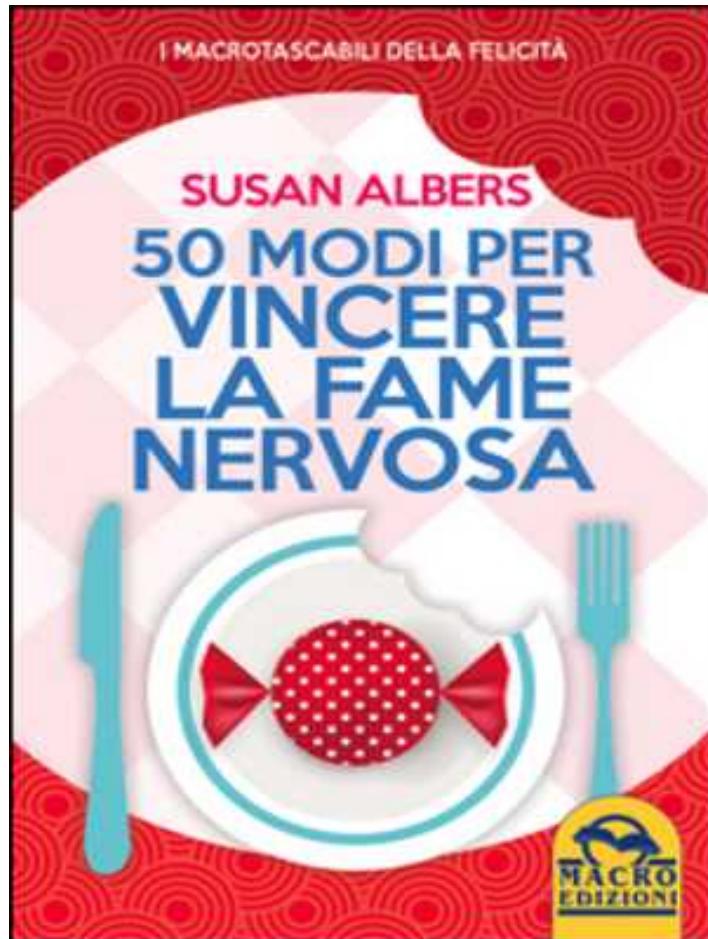


## 50 modi per vincere la fame nervosa PDF

Susan Albers



*Questo è solo un estratto dal libro di 50 modi per vincere la fame nervosa. Il libro completo può essere scaricato dal link sottostante.*



### DOWNLOAD PDF

Autore: Susan Albers  
ISBN-10: 9788893191456  
Lingua: Italiano  
Dimensione del file: 1239 KB

## **DESCRIZIONE**

"Sgranocchiare mi fa sentire bene: è gioia istantanea. Dimentico tutti i miei impegni e lo stress. Perché mangiare mi fa sentire così bene sul momento, ma poi mi sento molto peggio di prima?". Questa frase ti suona familiare? Allora questo è il libro che fa per te! Mangiare ha un potere sorprendentemente contraddittorio: può rilassare e calmare i nervi e, allo stesso tempo, fare diventare matti a furia di sensi di colpa. Mangiare per trovare conforto è generalmente ciò che si definisce fame nervosa o fame da stress. In queste pagine analizzerete ogni aspetto della vostra fame nervosa allo scopo di dominarla. Imparerete anche alcune soluzioni pratiche. Il libro presenta oltre cinquanta tecniche e consigli per vincere la fame nervosa distogliendo l'attenzione dal cibo per calmarsi: trovare nuove opportunità, socializzare, scrivere su se stessi, meditare, rilassarsi, cambiare modo di pensare ecc.

## **COSA DICE GOOGLE DI QUESTO LIBRO?**

Il sito web "www.cbt.biblioteche.provincia.tn.it" è proprietà di Provincia Autonoma di Trento - Dipartimento Cultura, Turismo, Promozione e Sport - Servizio ...

Acquista online 50 Modi per Vincere la Fame Nervosa di Susan Albers in formato: Ebook su Mondadori Store

Autore: Albers, Categoria: Libri, Prezzo: € 6,56, Lunghezza: 224 pagine, Editore: Macro Edizioni, Titolo: 50 Modi per Vincere la Fame Nervosa

**50 MODI PER VINCERE LA FAME NERVOSA**

[Leggi di più ...](#)