

Keywords: 50 modi per vincere la fame nervosa libro pdf download, 50 modi per vincere la fame nervosa scaricare gratis, 50 modi per vincere la fame nervosa epub italiano, 50 modi per vincere la fame nervosa torrent, 50 modi per vincere la fame nervosa leggere online gratis PDF

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 ...](#)