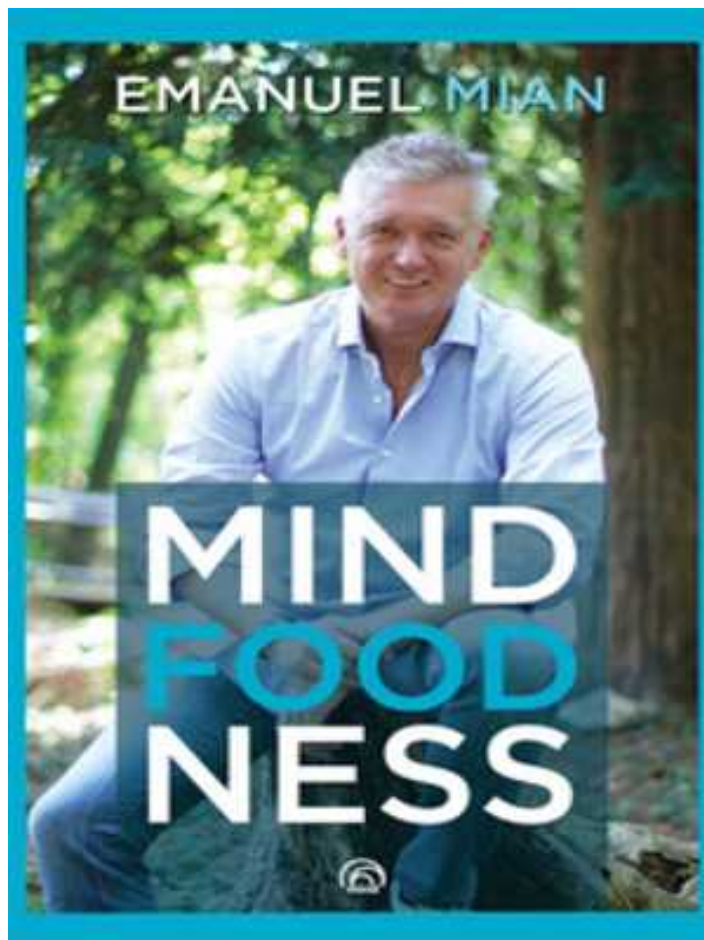


Mindfoodness PDF

Emanuel Mian



Questo è solo un estratto dal libro di Mindfoodness. Il libro completo può essere scaricato dal link sottostante.



Autore: Emanuel Mian
ISBN-10: 9788869392092
Lingua: Italiano
Dimensione del file: 4356 KB

DESCRIZIONE

Frutto dell'esperienza di un professionista del settore, questo libro è stato concepito per aiutare chi è da troppo tempo in lotta con il cibo, il corpo e le emozioni. Un libro che unisce in maniera "occidentale" la mindfulness, ovvero l'attenzione consapevole nel "qui e ora", con il mindful eating, cioè l'alimentazione consapevole, attraverso l'acceptance and commitment therapy (ACT), un approccio terapeutico che ha l'obiettivo di modificare il rapporto personale con le emozioni negative cambiando la prospettiva e la modalità di pensiero e azione. Tanti spunti di riflessione ed esercizi pratici da fare nel mondo reale, un linguaggio semplice, diretto, efficace e un metodo innovativo: sarai guidato e supportato a vincere le tue sfide quotidiane a tavola, allo specchio e sulla bilancia. Perché non conta soltanto come reagisci davanti a una difficoltà, ma soprattutto come ti sei preparato ad affrontarla.

COSA DICE GOOGLE DI QUESTO LIBRO?

MindFoodNess è il nuovo libro sull'alimentazione del dott. Emanuel Mian per aiutare chi è in lotta con il cibo, il proprio corpo e le proprie emozioni.

Mindfoodness è un libro di Emanuel Mian pubblicato da Mind Edizioni nella collana Manuali Mind: acquista su IBS a 12.66€!

Ascolta MindFoodNess 1 di Emanuel Mian, narrato da Emanuel Mian. Scarica ora l'app di Audible e inizia ad ascoltare audiolibri sul tuo dispositivo, quando e dove ...

MINDFOODNESS

[Leggi di più ...](#)