

Mangez comme vous aimez

Type de contenu : Texte

Type de médiation : sans médiation

Titre(s) : Mangez comme vous aimez [Texte imprimé] : stop aux diktats, grâce à l'alimentation intuitive !

Auteur(s) : Thomas, Laura (19..-....)

Publication : [Paris] : Larousse, DL 2020

Fabrication / Impression : [Paris]

Description matérielle : 1 vol. (351 p.) : ill. ; 23 cm

ISBN : 978-2-03-599077-8

EAN : 9782035990778

Autres classifications : 610

Classification décimale Dewey : 613.201 9 23

Résumé ou extrait : Avez-vous déjà fait un régime ? Vous arrive-t-il de culpabiliser après un repas ? Considérez-vous que certains aliments sont bons et d'autres mauvais ? Vous interdisez-vous certaines nourritures ? Faites-vous du sport pour éliminer des calories ? Grâce à cet ouvrage libérateur, Laura Thomas, nutritionniste, vous aide à comprendre votre relation avec la nourriture et à abandonner toutes les règles contraignantes et erronées qui y sont associées. Docteure en sciences de la nutrition, elle pratique l'alimentation intuitive, une méthode scientifiquement prouvée qui associe des techniques simples pour permettre de retrouver puis d'écouter les sensations naturelles de faim et de satiété, à l'image d'un bébé qui mange lorsqu'il a faim et cesse lorsqu'il est rassasié. Pas à pas, au fil d'explications limpides et d'exercices concrets, il est possible de s'affranchir de la culture du régime et de cultiver un rapport apaisé avec la nourriture, pour se sentir bien dans son corps et avoir l'esprit libre. Nutritionniste et docteure en sciences de la nutrition, Laura Thomas soigne ses patients grâce à l'alimentation intuitive. Elle s'est donnée pour mission de lutter contre toutes les idées reçues sur l'alimentation et la nourriture.

Sujet - Nom commun : Régimes alimentaires -- Psychologie
Troubles du comportement alimentaire -- Thérapeutique

Image de présentation : <https://bibliotheques-numeriques.defense.gouv.fr/koha/ecrans/9782035990778.jpg>

Text alternatif image de présentation : 9782035990778.jpg