



Manger en pleine conscience : La méthode des sensations et des émotions ([CD] inclus)

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

Manger en pleine conscience : La méthode des sensations et des émotions ([CD] inclus)

Jan Chozen Bays

Manger en pleine conscience : La méthode des sensations et des émotions ([CD] inclus) Jan Chozen Bays

« Ceci est un anti-régime. Le problème fondamental, c'est le manque de conscience : nous mangeons sans faire attention à ce qui se passe. » Dr Jan Chozen Bays. Voici une approche révolutionnaire pour transformer notre façon de manger et pour perdre du poids sans se priver : elle consiste à observer les goûts, les odeurs, les sensations, les pensées et les émotions qui surgissent au cours d'un repas. S'appuyant sur des recherches scientifiques récentes et sur son expérience de médecin et professeur de méditation, le Dr Jan Chozen Bays nous présente cette thérapie qui a déjà fait ses preuves. Dans ce livre, nous apprenons à : Renouer avec la sagesse de notre corps pour savoir ce dont nous avons besoin ; Manger moins sans être frustré ; Identifier nos habitudes alimentaires ; Ne plus être en guerre contre la nourriture et contre nous-mêmes. Un CD offert propose un programme de 14 exercices pour identifier les 7 types de faim, faire l'expérience du vide et du plein, et bien d'autres expériences pour un nouveau rapport à l'alimentation et à nous-mêmes.

 [Télécharger Manger en pleine conscience : La méthode des sens ...pdf](#)

 [Lire en ligne Manger en pleine conscience : La méthode des se ...pdf](#)

Téléchargez et lisez en ligne Manger en pleine conscience : La méthode des sensations et des émotions ([CD] inclus) Jan Chozen Bays

220 pages

Présentation de l'éditeur

« Ceci est un anti-régime. Le problème fondamental, c'est le manque de conscience : nous mangeons sans faire attention à ce qui se passe. » Dr Jan Chozen Bays

Voici une approche révolutionnaire pour transformer notre façon de manger et pour perdre du poids sans se priver : elle consiste à observer les goûts, les odeurs, les sensations, les pensées et les émotions qui surgissent au cours d'un repas.

S'appuyant sur des recherches scientifiques récentes et sur son expérience de médecin et professeur de méditation, le Dr Jan Chozen Bays nous présente cette thérapie qui a déjà fait ses preuves. Dans ce livre, nous apprenons à :

Renouer avec la sagesse de notre corps pour savoir ce dont nous avons besoin

Manger moins sans être frustré

Identifier nos habitudes alimentaires

Ne plus être en guerre contre la nourriture et contre nous-mêmes

Un CD offert propose un programme de 14 exercices pour identifier les 7 types de faim, faire l'expérience du vide et du plein, et bien d'autres expériences pour un nouveau rapport à l'alimentation et à nous-mêmes.

Biographie de l'auteur

Jan Chozen Bays est pédiatre et professeur de zen et de méditation. Elle enseigne l'alimentation en pleine conscience depuis plus de vingt ans à des professionnels de la santé, entre autres. Elle travaille actuellement au Legacy Children's Hospital de Portland, en Oregon

Download and Read Online Manger en pleine conscience : La méthode des sensations et des émotions ([CD] inclus) Jan Chozen Bays #9826GZYPW0M

Lire Manger en pleine conscience : La méthode des sensations et des émotions ([CD] inclus) par Jan Chozen Bays pour ebook en ligneManger en pleine conscience : La méthode des sensations et des émotions ([CD] inclus) par Jan Chozen Bays Téléchargement gratuit de PDF, livres audio, livres à lire, bons livres à lire, livres bon marché, bons livres, livres en ligne, livres en ligne, revues de livres epub, lecture de livres en ligne, livres à lire en ligne, bibliothèque en ligne, bons livres à lire, PDF Les meilleurs livres à lire, les meilleurs livres pour lire les livres Manger en pleine conscience : La méthode des sensations et des émotions ([CD] inclus) par Jan Chozen Bays à lire en ligne. Online Manger en pleine conscience : La méthode des sensations et des émotions ([CD] inclus) par Jan Chozen Bays ebook Téléchargement PDFManger en pleine conscience : La méthode des sensations et des émotions ([CD] inclus) par Jan Chozen Bays DocManger en pleine conscience : La méthode des sensations et des émotions ([CD] inclus) par Jan Chozen Bays MobipocketManger en pleine conscience : La méthode des sensations et des émotions ([CD] inclus) par Jan Chozen Bays Epub

9826GZYPW0M9826GZYPW0M9826GZYPW0M