

DR STÉPHANE CLERGET
BERNADETTE COSTA-PRADES

L'amour et les kilos



 ALBIN MICHEL

L'Amour et les kilos

 Télécharger

 Lire En Ligne

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

L'Amour et les kilos

Dr Stéphane Clerget

L'Amour et les kilos Dr Stéphane Clerget

 [Télécharger L'Amour et les kilos ...pdf](#)

 [Lire en ligne L'Amour et les kilos ...pdf](#)

Téléchargez et lisez en ligne L'Amour et les kilos Dr Stéphane Clerget

Format: Ebook Kindle

Présentation de l'éditeur

Nous aimons comme nous mangeons, et nos kilos superflus sont souvent en lien avec nos difficultés à aimer et à être aimé. Le psychiatre Stéphane Clerget, auteur des *Kilos émotionnels*, le constate en voyant certaines patientes fondre à vue d'oeil une fois délivrées de leurs entraves affectives inconscientes. Que s'est-il passé dans l'enfance et à l'adolescence pour que la nourriture soit devenue la consolation à tous les chagrins d'amour ? Rencontre, vie de couple, sexualité, divorce : chaque étape, chaque épreuve peut être l'occasion de se poser les bonnes questions pour pouvoir enfin aimer (et s'aimer) sereinement en gardant un poids d'équilibre. Avec la journaliste Bernadette Costa-Prades, Stéphane Clerget donne des conseils et des pistes inédites pour se réconcilier avec la nourriture, mais aussi avec son corps, si souvent maltraité par les régimes et les diktats diététiques qui ne donnent aucun résultat durable. Et bien sûr, pour se réconcilier avec l'amour car les kilos sont souvent un masque qui dissimule nos frilosités et nos fragilités dans le domaine. Revue de presse

Un ouvrage facile à lire et réconfortant. --Pèlerin Présentation de l'éditeur

Nous aimons comme nous mangeons, et nos kilos superflus sont souvent en lien avec nos difficultés à aimer et à être aimé. Le psychiatre Stéphane Clerget, auteur des *Kilos émotionnels*, le constate en voyant certaines patientes fondre à vue d'oeil une fois délivrées de leurs entraves affectives inconscientes. Que s'est-il passé dans l'enfance et à l'adolescence pour que la nourriture soit devenue la consolation à tous les chagrins d'amour ? Rencontre, vie de couple, sexualité, divorce : chaque étape, chaque épreuve peut être l'occasion de se poser les bonnes questions pour pouvoir enfin aimer (et s'aimer) sereinement en gardant un poids d'équilibre. Avec la journaliste Bernadette Costa-Prades, Stéphane Clerget donne des conseils et des pistes inédites pour se réconcilier avec la nourriture, mais aussi avec son corps, si souvent maltraité par les régimes et les diktats diététiques qui ne donnent aucun résultat durable. Et bien sûr, pour se réconcilier avec l'amour car les kilos sont souvent un masque qui dissimule nos frilosités et nos fragilités dans le domaine.

Download and Read Online L'Amour et les kilos Dr Stéphane Clerget #8VQO3ESG26N

Lire L'Amour et les kilos par Dr Stéphane Clerget pour ebook en ligneL'Amour et les kilos par Dr Stéphane Clerget 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 L'Amour et les kilos par Dr Stéphane Clerget à lire en ligne.Online L'Amour et les kilos par Dr Stéphane Clerget ebook Téléchargement PDFL'Amour et les kilos par Dr Stéphane Clerget DocL'Amour et les kilos par Dr Stéphane Clerget MobipocketL'Amour et les kilos par Dr Stéphane Clerget EPub

8VQO3ESG26N8VQO3ESG26N8VQO3ESG26N