



## Mincir et se réconcilier avec soi (1CD audio)

 Télécharger

 Lire En Ligne

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

# **Mincir et se réconcilier avec soi (1CD audio)**

*Michèle Freud*

**Mincir et se réconcilier avec soi (1CD audio)** Michèle Freud



[Télécharger Mincir et se réconcilier avec soi \(1CD audio\) ...pdf](#)



[Lire en ligne Mincir et se réconcilier avec soi \(1CD audio\) ...pdf](#)

## **Téléchargez et lisez en ligne Mincir et se réconcilier avec soi (1CD audio) Michèle Freud**

---

328 pages

Revue de presse

Sa méthode propose de nombreux exercices et conseils [...] qui permettent d'identifier nos véritables besoins pour ne plus nous réfugier dans la nourriture. --L'express Présentation de l'éditeur

Nombreux sont les régimes qui font perdre du poids, mais surtout en reprenant. En effet, mincir n'est pas seulement une affaire de diététique car la nourriture comble souvent des besoins dont nous ne sommes pas toujours conscients. Grâce à de nombreux conseils pratiques, Michèle Freud nous apprend à : identifier nos véritables besoins pour ne plus nous réfugier dans la nourriture mettre des mots sur les émotions qui nous submergent et nous poussent à manger chasser nos démons intérieurs (peurs, dépendance affective, honte) qui nous incitent à manger en excès en finir avec la culpabilité, ce " passager clandestin " qui sabote tous nos efforts nous réconcilier avec notre corps grâce à différentes techniques très simples, applicables au quotidien Car c'est en recréant des liens, plus intimes et plus sains, entre soi et la nourriture que l'on portera un regard différent sur notre corps et que l'on pourra enfin mincir durablement. Quatrième de couverture

Nombreux sont les régimes qui font perdre du poids mais, une fois terminés, laissent revenir les kilos. Car mincir n'est pas seulement une affaire de diététique : la nourriture comble souvent des besoins dont nous ne sommes pas conscients. Pour Michèle Freud, psychothérapeute et sophrologue, perdre du poids est un problème complexe qui implique de conjuguer plusieurs techniques et avant tout de conditionner son mental sans pour autant s'astreindre à un régime trop sévère. Sa méthode propose donc de renouer avec le plaisir: en recréant entre soi et la nourriture des liens plus intimes et plus sains qui permettent de porter un regard différent sur son corps, il est possible de mincir durablement. Grâce à de nombreux conseils pratiques et à des outils précieux comme le " carnet alimentaire ", le " journal de bord " et des exercices adaptés, vous pourrez : 1/ Identifier vos véritables besoins pour ne plus vous réfugier dans la nourriture. 2/Mettre des mots sur des maux pour reconnaître les émotions qui vous débordent et vous poussent à manger. 3/En finir avec la culpabilité, ce passager clandestin qui sabote tous vos efforts. 4/ Chasser les démons intérieurs (peur, dépendance, honte) qui vous incitent à manger démesurément. 5/Redécouvrir vos vrais désirs. 6/Vous réconcilier avec votre corps en utilisant la sophrologie et la relaxation.

Download and Read Online Mincir et se réconcilier avec soi (1CD audio) Michèle Freud #VDFT42NQS86

Lire Mincir et se réconcilier avec soi (1CD audio) par Michèle Freud pour ebook en ligneMincir et se réconcilier avec soi (1CD audio) par Michèle Freud 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 Mincir et se réconcilier avec soi (1CD audio) par Michèle Freud à lire en ligne.Online Mincir et se réconcilier avec soi (1CD audio) par Michèle Freud ebook Téléchargement PDFMincir et se réconcilier avec soi (1CD audio) par Michèle Freud DocMincir et se réconcilier avec soi (1CD audio) par Michèle Freud MobipocketMincir et se réconcilier avec soi (1CD audio) par Michèle Freud EPub

**VDFT42NQS86VDFT42NQS86VDFT42NQS86**