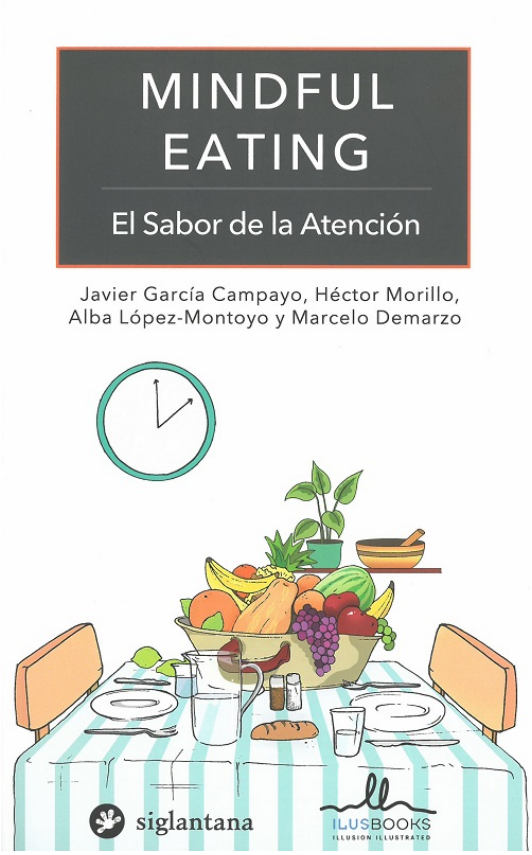
Mindful eating



El sabor de la atención

Demarzo, Marcelo; García Campayo, Javier; López-Montoyo, Alba; Morillo, Héctor

Editorial: Ilus Books
ISBN: 9788416574438
Páginas: 288
Dimensiones: 15 x 24 cm
Encuadernación: Rústica
PVP.: 14,96 €

SINOPSIS

Mindful Eating o alimentación consciente es la capacidad de ser testigos de las muchas emociones, sensaciones, pensamientos y conductas que surgen en torno a la experiencia de comer. ¿Cuáles son sus valores? ¿La comida como centro de su mundo o como puro trámite? Le proponemos cómo llegar al equilibrio que permita una inflexión positiva en su vida. Este programa bebe de distintas fuentes: del Mindfulness más tradicional, de las terapias de Compasión y de los principales programas de Mindful Eating desarrollados hasta la fecha. Mindful Eating nos ayuda a detectar y gestionar las emociones que provocan ansiedad por comer y sus consecuencias negativas, como la obesidad, y nos propone otras alternativas más eficaces para afrontar el estrés o la depresión.