

## Alimentación intuitiva

El retorno a los hábitos alimentarios naturales

Tribole, Evelyn

Editorial: Gaia Ediciones

ISBN: 9788484458814

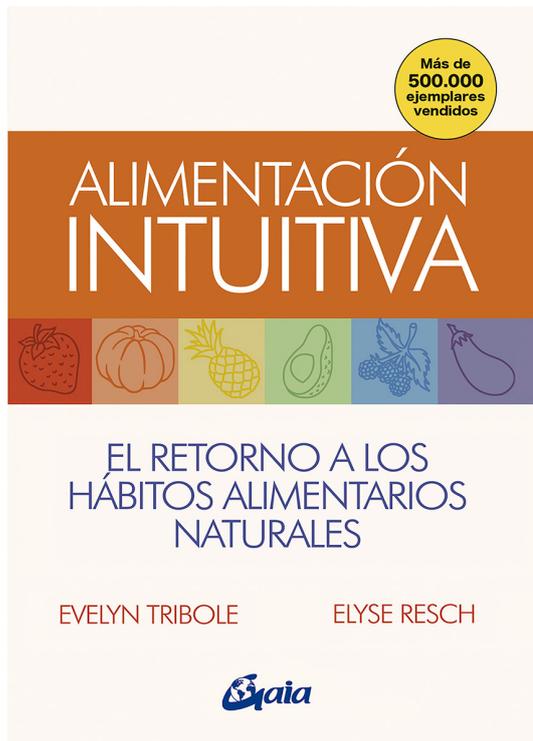
Páginas: 576

Dimensiones: 14,5 x 21 cm

Encuadernación: Rústica

PVP.: 24,95 €

Coleccion: Salud natural



### SINOPSIS

Esta obra de referencia, completamente revisada y actualizada, te ayudará a aceptar tu cuerpo y a hacer las paces con la comida de una vez por todas. En su primera edición, *Alimentación intuitiva* se convirtió en un libro revolucionario debido a su enfoque antidieta. Las autoras, destacadas profesionales del campo de la nutrición y los trastornos alimentarios y creadoras del movimiento de la alimentación intuitiva, explican que el problema no somos nosotros sino las dietas cargadas de reglas y restricciones, que no hacen más que distanciarnos de nuestra sabiduría nutricional innata. Por eso nos animan a desarrollar la positividad corporal y a reconectar con nosotros mismos. En un lenguaje positivo y claro, Evelyn Tribole y Elyse Resch nos muestran cómo: \* Seguir los diez principios de la alimentación intuitiva para entablar una nueva relación con la comida.

\* Combatir la cultura de la dieta y rechazar dicha mentalidad para siempre.

\* Disfrutar de las decisiones que tomemos en relación con la alimentación.

\* Adoptar una actitud amable hacia nuestros sentimientos, nuestro tu cuerpo y nosotros mismos.

\* Prevenir o sanar las heridas de un trastorno alimentario.

\* Hacer las paces con la comida a cualquier edad, sea cual sea nuestro peso o fase de desarrollo.

\* Mantener conductas alineadas con la positividad corporal.

\* Dejar de contar calorías y tomar conciencia de los efectos perjudiciales del estigma del peso.

En esta obra encontrarás sugerencias fáciles de implementar que te ayudarán a incorporar la alimentación intuitiva en tu vida diaria y a confiar en tu intuición para toda la vida.