



Date : 20/04/2021

Pages : 286

Format cm : 16 x 21

Prix : 18.0

EAN : 9791028519469

## L'Alimentation intuitive

---

Auteur: Alicia Sicardi

Éditeur : Leduc

Domaine : Livre pratique

Genres : Santé/bien-être/développement personnel

Mots-Clés : Quotidien

---

Retrouvez le plaisir de manger, sans frustration ni restriction !

Constituée de 10 principes de base, l'alimentation intuitive promeut une relation sereine avec son assiette, sans frustration, ni restriction, le respect de l'image de son corps et le vécu de nos émotions sans avoir recours à l'alimentation. Cet ouvrage pratique se propose de répondre à toutes les questions que vous vous posez sur l'alimentation intuitive : qu'est-ce que c'est ? Comment s'adapte-t-elle parfaitement à nos besoins physiologiques ? A-t-elle des limites ? Si, oui, quelles sont-elles ? Comment mettre en application ses principes concrètement au quotidien ? Ce livre est un guide utile pour toute personne souhaitant se réconcilier avec son image corporelle et son assiette.

---