



Date : 12/01/2023

Pages : 239

Format cm : 14 x 21

Prix : 18.9

EAN : 9782263178702

Je fais la paix avec mon poids

8 étapes pour aimer son corps et son assiette

Auteur: Florian Saffer

Éditeur : Solar

Domaine : Livre pratique

Genres : Santé/bien-être/développement personnel

Mots-Clés : Diététique - Romance

Et si, plutôt qu'un problème de poids, on avait un problème avec notre poids ?

Avoir une relation saine avec son corps et son poids n'est pas une mince affaire. Combien d'entre nous se sentent-ils toujours à l'aise avec leur corps ? Ressentent cette petite gêne en s'exposant en maillot de bain sur la plage ? Ou en se comparant aux autres ? Et si, plutôt qu'un problème de poids, on avait un problème avec notre poids ? À travers une approche basée sur la bienveillance corporelle en huit étapes, Florian Saffer propose de nombreux conseils pratiques inspirés de la psychologie comportementale et positive pour prendre soin de son corps, porter un regard bienveillant sur son image et faire enfin la paix avec son poids.

Droits vendus: Espagne