



Dites non à l'alimentation de consolation : Apprenez à gérer vos émotions pour vous libérer de la faim émotionnelle

Roger Gould

📄 Télécharger

📖 Lire En Ligne

Dites non à l'alimentation de consolation : Apprenez à gérer vos émotions pour vous libérer de la faim émotionnelle Roger Gould

📄 [Download Dites non à l'alimentation de consolation : Appre ...pdf](#)

📖 [Read Online Dites non à l'alimentation de consolation : App ...pdf](#)

Dites non à l'alimentation de consolation : Apprenez à gérer vos émotions pour vous libérer de la faim émotionnelle

Roger Gould

Dites non à l'alimentation de consolation : Apprenez à gérer vos émotions pour vous libérer de la faim émotionnelle Roger Gould

Téléchargez et lisez en ligne Dites non à l'alimentation de consolation : Apprenez à gérer vos émotions pour vous libérer de la faim émotionnelle Roger Gould

350 pages

Présentation de l'éditeur

Apprenez à gérer vos émotions pour vous libérer de la faim émotionnelle ! La faim émotionnelle est la cause de surpoids la plus fréquente. Notre dépendance à la nourriture est une conséquence de notre impuissance à gérer nos émotions. Ce livre n'est pas un livre de régime mais un programme pour (re)trouver un rapport à sain à la nourriture. Au moins 3 femmes sur 5 se reconnaîtront dans ces faims compulsives qui sont en réalité des sensations fictives qui répondent à un sentiment de stress, de colère, de doute, de frustration, de manque, d'abandon... Le Dr Roger Gould vous propose un programme en 8 séances pour définir vos points faibles et vous aider à ne plus céder au grignotage émotionnel. Apprenez à gérer vos émotions et perdez du poids !

Biographie de l'auteur

DR ROGER GOULD Psychiatre et psychothérapeute, le Dr Roger Gould fait autorité dans le domaine des troubles du comportement alimentaire.

Download and Read Online Dites non à l'alimentation de consolation : Apprenez à gérer vos émotions pour vous libérer de la faim émotionnelle Roger Gould #X9CQO8K3E1V

Lire Dites non à l'alimentation de consolation : Apprenez à gérer vos émotions pour vous libérer de la faim émotionnelle par Roger Gould pour ebook en ligne Dites non à l'alimentation de consolation : Apprenez à gérer vos émotions pour vous libérer de la faim émotionnelle par Roger Gould 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 Dites non à l'alimentation de consolation : Apprenez à gérer vos émotions pour vous libérer de la faim émotionnelle par Roger Gould à lire en ligne. Online Dites non à l'alimentation de consolation : Apprenez à gérer vos émotions pour vous libérer de la faim émotionnelle par Roger Gould ebook Téléchargement PDF Dites non à l'alimentation de consolation : Apprenez à gérer vos émotions pour vous libérer de la faim émotionnelle par Roger Gould Doc Dites non à l'alimentation de consolation : Apprenez à gérer vos émotions pour vous libérer de la faim émotionnelle par Roger Gould Mobipocket Dites non à l'alimentation de consolation : Apprenez à gérer vos émotions pour vous libérer de la faim émotionnelle par Roger Gould EPub

X9CQO8K3E1VX9CQO8K3E1VX9CQO8K3E1V