

[Read free] File size: 32.Mb

Bye bye les kilos (Sant, bien-tre)



*Par Evelyne Gambino
DOC | *audiobook | ebooks |
Download PDF | ePub*

Dtails sur le produit Rang parmi les ventes : #364012 dans eBooksPubli le: 2006-03-15Sorti le: 2006-03-15Format: Ebook Kindle

[Read free] Bye bye les kilos (Sant, bien-tre)

Par Evelyne Gambino : Bye bye les kilos (Sant, bien-tre) before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Bye bye les kilos (Sant, bien-tre):

 Download

 Read Online

Description :

Prsentation de l'diteurPour velyne Gambino, les kilos ne sont qu'un symptme. Sa mthode consiste dterminer en premier lieu la source du mal-tre que le surpoids exprime afin de modifier, ensuite, le rapport la nourriture et au corps. En effet, le surpoids est toujours l'expression d'une incompatibilit entre les aspirations individuelles et les projections familiales ou les interdits de la socit. L'auteur a identifi douze raisons majeures, qu'elle nomme conflits de poids . Prendre conscience de ces conflits qui nous font grossir permet de se dshabiller des kilos superflus et destructeurs, hrits du pass. Donc de paratre dans sa vritable nature et de vivre sa propre vie. Une fois les conflits rsolus, un programme est propos pour apprendre manger

seulement sa faim et non pour compenser un manque , allger son systme digestif et limiter efficacement. Evelyne Gambino s'intresse ensuite au corps lui-mme. Elle nous apprend dvelopper nos cinq sens pour nous ancrer dans la ralit, mieux respirer pour ressentir calme, bien-tre et devenir plus rsistant. Elle livre aussi les cls du takido , gymnastique nergtique qu'elle a conue pour aider les personnes en surpoids amliorer leur perception de l'espace le leur et celui d'autrui et harmoniser corps et esprit. Prsentation de l'auteur Pour Evelyne Gambino, les kilos ne sont qu'un symptme. Sa mthode consiste dterminer en premier lieu la source du mal-tre que le surpoids exprime afin de modifier, ensuite, le rapport la nourriture et au corps. En effet, le surpoids est toujours l'expression d'une incompatibilit entre les aspirations individuelles et les projections familiales ou les interdits de la socit. L'auteur a identifi douze raisons majeures, qu'elle nomme conflits de poids .

Prendre conscience de ces conflits qui nous font grossir permet de se dshabiller des kilos superflus et destructeurs, hrits du pass. Donc de paratre dans sa vritable nature et de vivre sa propre vie. Une fois les conflits rsolus, un programme est propos pour apprendre manger seulement sa faim et non pour compenser un manque , allger son systme digestif et limiter efficacement. Evelyne Gambino s'intresse ensuite au corps lui-mme. Elle nous apprend dvelopper nos cinq sens pour nous ancrer dans la ralit, mieux respirer pour ressentir calme, bien-tre et devenir plus rsistant. Elle livre aussi les cls du takido , gymnastique nergtique qu'elle a conue pour aider les personnes en surpoids amliorer leur perception de l'espace le leur et celui d'autrui et harmoniser corps et esprit. Biographie de l'auteur Thrapeute, Evelyne Gambino a d'abord exprim sa mthode sur elle-mme - elle a perdu une trentaine de kilos -, puis sur ses proches, avant de la proposer, avec succs, ses patients. Elle organise des psychothrapies de groupe.