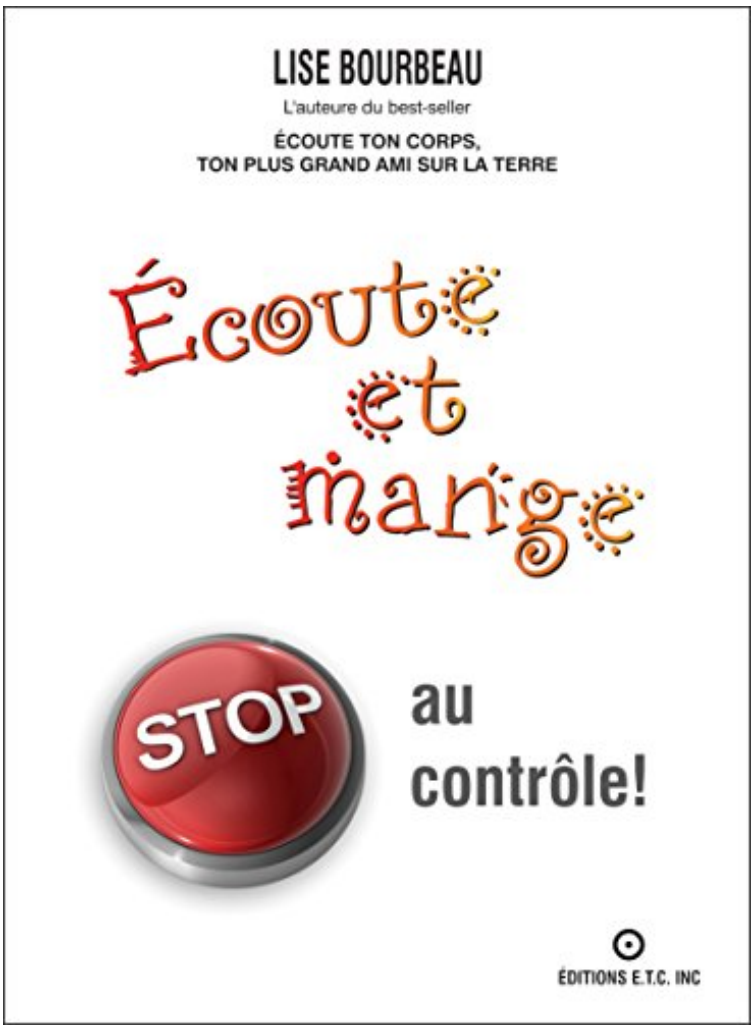
[Read ebook] File size: 72.Mb

coute et mange - STOP au contrle!



Download Read Online

Par Lise Bourbeau
*DOC | *audiobook | ebooks | Download PDF | ePub*

Dtails sur le produit Rang parmi les ventes : #14247 dans eBooksPubli le: 2014-10-14Sorti le: 2014-10-14Format: Ebook Kindle

[Read ebook] coute et mange - STOP au contrle!

Par Lise Bourbeau : coute et mange - STOP au contrle! before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised coute et mange - STOP au contrle!:

Description :

Prsentation de l'diteurSavez-vous que l'alimentation est l'un des sujets les plus mdiatiss depuis dj de nombreuses annes? En effet, cette industrie lucrative gnre d'innombrables ouvrages qui traitent de la recherche sur les aliments, proposent des recettes ou des dites miracles. Le prsent ouvrage n'a rien en commun avec eux. Son but est:- de vous faire dcouvrir qu'il y a six raisons, autres que la faim, qui vous pousse vous alimenter;- de vous faire raliser quel degr et de quelle faon vous contrlez votre alimentation et que ce contrle peut tre nfaste pour vous;- de vous enseigner reconnatre rapidement les blessures motionnelles qui vous empchent de bien vous nourrir;- de vous aider vous aimer et vous accepter dans votre corps physique, et surtout, dans ce que vous tes chaque instant.LISE BOURBEAU, reconnue mondialement en tant que spcialiste de lcoute du corps, fournit dans ce livre plusieurs rponses et avenues fort utiles sur les relations que vous entretenez avec votre assiette. Novateur, il offre une vision plus actuelle de lalimentation et aborde le sujet sous un angle diffrent. Au fil de votre lecture, vous dcouvrirez les liens troits qui existent entre votre corps physique et vos dimensions motionnelle, mentale et spirituelle.coute et mange - STOP au

contrle est unique en son genre. Ses techniques simples et accessibles vous aideront transformer votre vie ainsi que votre rapport la nourriture.Prsentation de l'diteurSavez-vous que l'alimentation est l'un des sujets les plus mdiatiss depuis dj de nombreuses annes? En effet, cette industrie lucrative gnre d'innombrables ouvrages qui traitent de la recherche sur les aliments, proposent des recettes ou des dites miracles. Le prsent ouvrage n'a rien en commun avec eux. Son but est:- de vous faire dcouvrir qu'il y a six raisons, autres que la faim, qui vous pousse vous alimenter;- de vous faire raliser quel degr et de quelle faon vous contrlez votre alimentation et que ce contrle peut tre nfaste pour vous;- de vous enseigner reconnatre rapidement les blessures motionnelles qui vous empchent de bien vous nourrir;- de vous aider vous aimer et vous accepter dans votre corps physique, et surtout, dans ce que vous tes chaque instant.LISE BOURBEAU, reconnue mondialement en tant que spcialiste de lcoute du corps, fournit dans ce livre plusieurs rponses et avenues fort utiles sur les relations que vous entretenez avec votre assiette. Novateur, il offre une vision plus actuelle de lalimentation et aborde le sujet sous un angle diffrent. Au fil de votre lecture, vous dcouvrirez les liens troits qui existent entre votre corps physique et vos dimensions motionnelle, mentale et spirituelle.coute et mange - STOP au contrle est unique en son genre. Ses techniques simples et accessibles vous aideront transformer votre vie ainsi que votre rapport la nourriture.Biographie de l'auteurLise Bourbeau : auteure de 20 livres dont le best-seller "coute ton corps ton plus grand ami sur la terre". Elle est galement fondatrice de la plus grande cole de dveloppement personnel au Qubec dont les ateliers sont dispenss dans plus de vingt pays.