



RECONOCER EL HAMBRE EMOCIONAL Y APRENDER A COMER DESDE EL AMOR Y RESPETO HACIA UNA MISMA



La autora

Sumati es coach nutricional experta en la gestión del hambre emocional y la práctica de *mindful eating*, profesora de yoga y meditación.

Aficionada a tocar el piano, cantar armónicos y correr.

Estudió un máster de nutrición y alimentación en la Universidad de Barcelona, alimentación energética con Montse Bradford, naturopatía en la Escuela Hipócrates (Madrid), coaching con Alberto Costa y en CIVSEM, yoga en la India y derecho y ADE en la Universidad Autónoma (Madrid).

Para más información:

www.sumati.es



Título: *Tu relación con la comida habla de ti. Una guía para mujeres que desean indagar sobre cómo comen, identificar el hambre emocional y conectar con su esencia.*

Autora: Sumati

P. sin IVA: 13,41 €

Tamaño: 15 x 23 cm

IBIC (Materia): VFM

Encuadernación: Rústica

ISBN: 9788417399962

PVP: 13,95 €

Nº págs: 308 páginas

BISAC: HEA019000

Categoría: A (España)

C (América)

CLAVES DE VENTA

- ✓ Prólogo de **Montse Bradford**, pionera en el campo de la Salud Integral.
- ✓ Autora muy activa en el desarrollo de **cursos y retiros** sobre meditación, yoga y alimentación consciente. Cuenta además con **consulta propia** en Madrid y Barcelona.
- ✓ Obra muy cercana, clara y amena sobre el concepto **mindful eating**.
- ✓ Profundiza en el concepto del **“hambre emocional”**.
- ✓ Lectura recomendada para alcanzar un peso saludable desde un enfoque holístico.



TAGS

MINDFUL EATING// AUTOCONOCIMIENTO//
ALIMENTACIÓN CONSCIENTE// AYURVEDA//
ACEPTACIÓN// COACHING NUTRICIONAL//
ADELGAZAR// SALUD// YOGA



9 788417 399962

Sinopsis

A muchas nos sonará esta historia: siento hambre y como, me doy un atracón y pienso que el atracón es “el problema.” Comienzo la dieta y me frustro porque los kilos, tal como se fueron, vuelven. Me siento culpable por haber comido de más, odio mi cuerpo y mi autoestima queda por los suelos. Esta es la espiral en la que entran miles de mujeres en todo el mundo. Pero ¿de qué tenemos hambre? Sumati nos enseña a mirarnos con compasión y ternura, a escucharnos con honestidad y a descubrir que tomar conciencia de nuestra relación con la comida es una oportunidad única para conocernos mejor, ser más asertivas y hacernos con las riendas de nuestra vida. Porque, probablemente, ese atracón era solo la punta del iceberg. Los atracones nos hablan de la necesidad de recibir cuando estamos dando demasiado o llevamos mucho tiempo cuidando de los demás, del miedo a la soledad, del estrés y la ansiedad, de las sombras que queremos tapar... y necesitamos parar y atendernos. En este libro hablaremos sobre el hambre física y encontraremos interesantísimas claves nutricionales para mejorar nuestra forma de comer, así como prácticas para la autorregulación y el bienestar; pero, sobre todo, vamos a hablar del hambre emocional, a menudo un síntoma de algo que poco tiene que ver con la comida, y que puede ser una oportunidad para crecer si nos atrevemos a mirarlo de frente. Déjate acompañar en este proceso de transformación que has iniciado, aprende con este libro la importancia de observar cómo comes y a tomar conciencia de ti misma, pues solo desde ahí nacerá tu verdadero cambio.

Libros relacionados:



9 788417 030643



9 788416 579778



9 788417 399122