



AUTORE: Sylvia Haskvitz

TITOLO: Mangiare per scelta, non per abitudine

PREZZO: Euro 10,50

ISBN: 978-88-87178-58-6

TRADUTTORE: Federica Rossi

COLLANA: bisogni & risposte

FORMATO: 12 X 19

LEGATURA: Filo Refe

PAGINE: 160

1° RISTAMPA

DESCRIZIONE

“Puoi affrontare i tuoi problemi oppure mangiare.”
Anonimo.

Nutrirsi è un fondamentale bisogno umano. Alcuni di noi, tuttavia, mangiando eccessivamente o in risposta a bisogni emotivi, finiscono per restare intrappolati in un circolo vizioso. *Mangiare per scelta, non per abitudine* ci aiuta a scavare in profondità in noi stessi e a diventare consapevoli delle emozioni che sono alla base delle nostre abitudini alimentari. Molto più di quanto facciano le rigide diete ‘alla moda’, questo libro propone delle strategie pratiche per sviluppare una relazione sana con la nostra alimentazione. Riscopriamo il piacere dei sapori, degli odori e delle sensazioni di un’alimentazione sana.

BIOGRAFIA DELL’AUTORE



Sylvia Haskvitz è dietologa dal 1983 ed insegnante certificata di Comunicazione Nonviolenta dal 1989. Vive a Tucson, Arizona.