



Petit cahier d'exercices pour réguler son poids selon les thérapies comportementales et cognitives

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

Petit cahier d'exercices pour réguler son poids selon les thérapies comportementales et cognitives

Sandrine Gabet-Pujol

Petit cahier d'exercices pour réguler son poids selon les thérapies comportementales et cognitives

Sandrine Gabet-Pujol

excellent état. aucune annotation.

 [Télécharger Petit cahier d'exercices pour réguler son po ...pdf](#)

 [Lire en ligne Petit cahier d'exercices pour réguler son ...pdf](#)

Téléchargez et lisez en ligne Petit cahier d'exercices pour réguler son poids selon les thérapies comportementales et cognitives Sandrine Gabet-Pujol

64 pages

Présentation de l'éditeur

Grignotages répétés, envies irrésistibles de sucré, de salé, de trop manger tout le temps... autant de dysfonctionnements alimentaires que peuvent résoudre les TCC (thérapies comportementales et cognitives). Cette approche concrète et courte appliquée à l'alimentation permet de retrouver des comportements adéquats et son poids de forme.

À la clé : on distingue la faim de l'envie de manger, on découvre comment ressentir sa satiété et équilibrer prises alimentaires et dépenses caloriques...

Il ne s'agit donc pas d'un régime miracle, mais bien d'une rééducation comportementale globale, émotionnelle et physiologique. L'accent est mis sur l'écoute de son corps pour le respecter en toute intelligence !

« L'alimentation se ressent au plus profond de notre être par le biais des sensations alimentaires : faim, satiété, appétits spécifiques. » Biographie de l'auteur

Sandrine Gabet-Pujol, diététicienne et nutritionniste, s'est spécialisée dans la prise en charge thérapeutique des troubles du comportement alimentaire. Elle travaille en collaboration avec une équipe de psychiatres et psychologues, et est membre du Groupe de Réflexion sur l'Obésité et le Surpoids. Elle accompagne ses patients vers une régulation de leur poids et un mieux-être.

Download and Read Online Petit cahier d'exercices pour réguler son poids selon les thérapies comportementales et cognitives Sandrine Gabet-Pujol #U4SDX5QZKHM

Lire Petit cahier d'exercices pour réguler son poids selon les thérapies comportementales et cognitives par Sandrine Gabet-Pujol pour ebook en ligne Petit cahier d'exercices pour réguler son poids selon les thérapies comportementales et cognitives par Sandrine Gabet-Pujol 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 Petit cahier d'exercices pour réguler son poids selon les thérapies comportementales et cognitives par Sandrine Gabet-Pujol à lire en ligne. Online Petit cahier d'exercices pour réguler son poids selon les thérapies comportementales et cognitives par Sandrine Gabet-Pujol ebook Téléchargement PDF Petit cahier d'exercices pour réguler son poids selon les thérapies comportementales et cognitives par Sandrine Gabet-Pujol Doc Petit cahier d'exercices pour réguler son poids selon les thérapies comportementales et cognitives par Sandrine Gabet-Pujol Mobipocket Petit cahier d'exercices pour réguler son poids selon les thérapies comportementales et cognitives par Sandrine Gabet-Pujol EPub

U4SDX5QZKHMU4SDX5QZKHMU4SDX5QZKHM