



Sophrologie & gestion du poids - Alimentation santé, alimentation plaisir



Télécharger



Lire En Ligne

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

Sophrologie & gestion du poids - Alimentation santé, alimentation plaisir

Dr. Marie-Andrée Auquier

Sophrologie & gestion du poids - Alimentation santé, alimentation plaisir Dr. Marie-Andrée Auquier

 [Télécharger Sophrologie & gestion du poids - Alimentation sant ...pdf](#)

 [Lire en ligne Sophrologie & gestion du poids - Alimentation sa ...pdf](#)

**Téléchargez et lisez en ligne Sophrologie & gestion du poids - Alimentation santé, alimentation plaisir
Dr. Marie-Andrée Auquier**

348 pages

Présentation de l'éditeur

À chaque saison son nouveau « régime miracle ». Pourtant, les réussites sont rares et les échecs se succèdent... sans doute parce que les stratégies minceur font l'impasse sur l'aspect psychologique. C'est ce qui fait la force de cet ouvrage : aborder autrement le sujet de l'alimentation et soulever les questions fondamentales. Qu'est-ce que notre poids de forme ? Comment faire pour y parvenir ? Qu'est-ce qui nous empêche de l'atteindre et de nous y maintenir ? Comment changer nos habitudes alimentaires ? Comment arriver à notre objectif ? Méthode douce d'harmonisation du corps et de l'esprit, la sophrologie est idéale pour apprendre à mieux connaître son corps et à l'accompagner au long de ses transformations. À travers des séances ciblées, l'auteur propose un programme simple et accessible à tous pour adopter une nouvelle attitude face à son comportement alimentaire (définir ses troubles alimentaires, écouter son corps, réapprendre la satiété, etc.). Une méthode efficace pour maigrir sainement. Préface de Gérard Ostermann.

Remplace EAN 9791023000047. Biographie de l'auteur

Enseignante à l'Académie de sophrologie de PARIS XVI, le Dr Marie-Andrée Auquier est homéopathe, acupuncteur et micronutritionniste. Elle est titulaire d'un Master spécialiste en Sophrologie Caycédiennne branche Clinique.

Download and Read Online Sophrologie & gestion du poids - Alimentation santé, alimentation plaisir Dr. Marie-Andrée Auquier #OZI7205K6DM

Lire Sophrologie & gestion du poids - Alimentation santé, alimentation plaisir par Dr. Marie-Andrée Auquier pour ebook en ligneSophrologie & gestion du poids - Alimentation santé, alimentation plaisir par Dr. Marie-Andrée Auquier 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 Sophrologie & gestion du poids - Alimentation santé, alimentation plaisir par Dr. Marie-Andrée Auquier à lire en ligne.Online Sophrologie & gestion du poids - Alimentation santé, alimentation plaisir par Dr. Marie-Andrée Auquier ebook Téléchargement PDFSophrologie & gestion du poids - Alimentation santé, alimentation plaisir par Dr. Marie-Andrée Auquier DocSophrologie & gestion du poids - Alimentation santé, alimentation plaisir par Dr. Marie-Andrée Auquier MobipocketSophrologie & gestion du poids - Alimentation santé, alimentation plaisir par Dr. Marie-Andrée Auquier EPub
OZI7205K6DMOZI7205K6DMOZI7205K6DM