

Dr Jean-Jacques Colin

# MAIGRIR SEREINEMENT

avec les thérapies cognitives  
et comportementales (TCC)

VALIDE  
PAR LA  
SCIENCE



Préface du  
Dr David O'Hare



## Maigrir sereinement avec les thérapies cognitives et comportementales (TCC)



**Télécharger**



**Lire En Ligne**

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

# Maigrir sereinement avec les thérapies cognitives et comportementales (TCC)

*Jean-jacques Colin*

Maigrir sereinement avec les thérapies cognitives et comportementales (TCC) Jean-jacques Colin

 [Télécharger Maigrir sereinement avec les thérapies cognitives ...pdf](#)

 [Lire en ligne Maigrir sereinement avec les thérapies cognitiv ...pdf](#)

## Téléchargez et lisez en ligne Maigrir sereinement avec les thérapies cognitives et comportementales (TCC) Jean-jacques Colin

---

144 pages

Présentation de l'éditeur

Si vous éprouvez le besoin compulsif de manger, si vous grignotez sans faim, si vous n'êtes pas rassasié par ce que vous avalez, c'est le signe que votre corps ne fait plus la différence entre la sensation de faim physique et celle de " faim émotionnelle ".

La faim physiologique répond à un vrai besoin qui est satisfait par la nourriture. La faim émotionnelle n'est jamais apaisée par les aliments. Voilà pourquoi on finit le paquet de biscuits sans être rassasié, et qu'on pourrait même en manger un autre ! Résultats : on grossit, on se sent stressé et coupable.

Ce livre va vous aider à **renouer avec la vraie faim**, celle qui est rassasiée par la prise d'aliments. Il est basé sur une méthode éprouvée et puissante, validée scientifiquement : les **thérapies cognitives et comportementales (TCC)**. Elle a été adoptée avec succès par les patients du Dr Colin.

À l'aide d'auto-questionnaires et de petits exercices simples et progressifs, vous allez modifier votre rapport à la nourriture, remettre en question vos habitudes et certains schémas de pensée. En l'espace de quelques semaines, vous allez recréer le lien avec votre corps et retrouver votre poids d'équilibre :

- 5 semaines pour réapprendre à ressentir la faim et la satiété ;
- 2 à 5 semaines pour identifier les situations qui vous amènent à manger plus et désamorcer les émotions qui y sont associées.

**Sans faire de régime, vous allez manger moins, mais avec plus de plaisir, et maigrir naturellement.** Biographie de l'auteur

**Jean-Jacques Colin** est médecin nutritionniste spécialiste des problèmes de surpoids et de troubles du comportement alimentaire. Grâce aux thérapies comportementales et cognitives, il a aidé plus de 800 patients à se réconcilier avec leur corps. Il exerce à Montpellier.

Download and Read Online Maigrir sereinement avec les thérapies cognitives et comportementales (TCC) Jean-jacques Colin #S0HNKXIP92C

Lire Maigrir sereinement avec les thérapies cognitives et comportementales (TCC) par Jean-jacques Colin pour ebook en ligneMaigrir sereinement avec les thérapies cognitives et comportementales (TCC) par Jean-jacques Colin 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 Maigrir sereinement avec les thérapies cognitives et comportementales (TCC) par Jean-jacques Colin à lire en ligne.Online Maigrir sereinement avec les thérapies cognitives et comportementales (TCC) par Jean-jacques Colin ebook Téléchargement PDFMaigrir sereinement avec les thérapies cognitives et comportementales (TCC) par Jean-jacques Colin DocMaigrir sereinement avec les thérapies cognitives et comportementales (TCC) par Jean-jacques Colin MobipocketMaigrir sereinement avec les thérapies cognitives et comportementales (TCC) par Jean-jacques Colin EPub

**S0HNKXIP92CS0HNKXIP92CS0HNKXIP92C**