

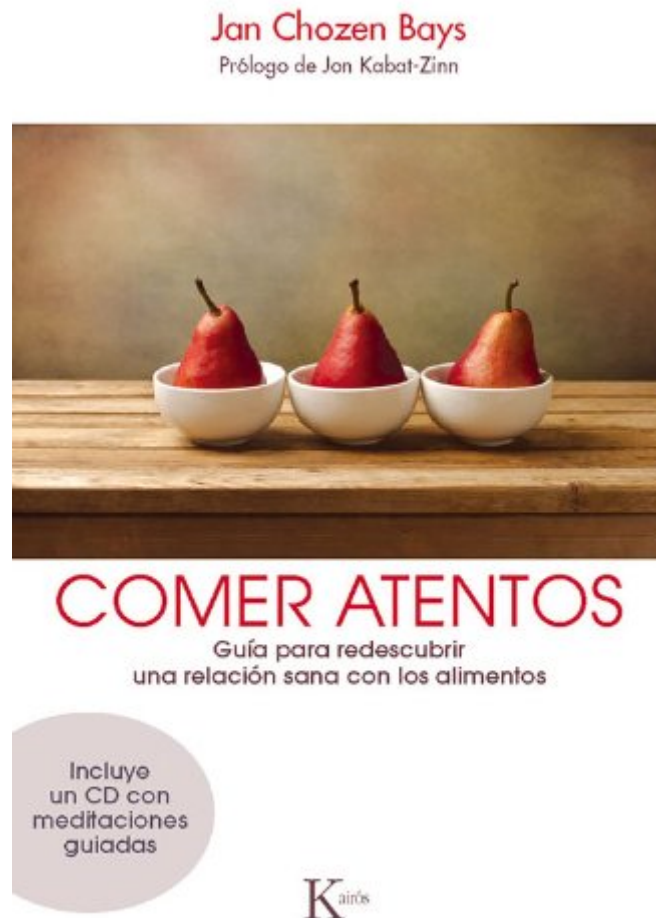
Comer atentos (Sabiduría perenne)

El arte de la atención (mindfulness) puede transformar nuestra cotidiana lucha con las comidas, renovar nuestro sentido del placer, así como nuestra satisfacción con la comida.

Comer atentos es un enfoque que implica concentrar totalmente la atención en el proceso de comer, con todos los sabores, olores, pensamientos y sensaciones que surgen durante una comida. Tanto si padeces de sobrepeso o de cualquier otro trastorno alimentario, o simplemente deseas sacarle más jugo a la vida, con este libro aprenderás a:

- sintonizar con la propia sabiduría del cuerpo en lo relativo a qué, cuándo y cuánto comer;
- comer menos sintiéndote saciado;
- identificar tus hábitos y pautas alimentarias;
- desarrollar una actitud más compasiva con respecto a tus luchas con la comida;
- descubrir qué ansías verdaderamente.

Comer atentos (Sabiduría perenne) por Jan Chozen Bays fue vendido por EUR 18,00 cada copia. El libro publicado por Kairós. Contiene 296 el número de páginas.. Regístrese ahora para tener acceso a miles de libros disponibles para su descarga gratuita. El registro fue libre.



- Título del libro : Comer atentos (Sabiduría perenne)
- ISBN: 8499883125
- Fecha de lanzamiento: February 24, 2017
- Número de páginas: 296 páginas
- Autor: Jan Chozen Bays
- Editor: Kairós

Debido a un problema de derechos de autor, debes leer Comer atentos (Sabiduría perenne) en línea. Puedes leer Comer atentos (Sabiduría perenne) en línea usando el botón a continuación.

LEER ON-LINE

Libro

Desde los orígenes, la humanidad ha tenido que hacer frente a una cuestión fundamental: la forma de preservar y transmitir su cultura, es decir, sus creencias y ...

Universidade da Coruña :: Biblioteca Universitaria

Web oficial de la Universidade da Coruña. Enlaces a centros, departamentos, servicios, planes de estudios.

Murmura un deseo a las Estrellas

El búho fue un importante animal simbólico, en la antigua Grecia donde era representación de la Diosa Atenea, diosa de la sabiduría, También el búho fue un ...

HOMILÍAS DEL PAPA FRANCISCO

Homilías del Papa Francisco de las principales solemnidades y fiestas litúrgicas, así como las catequesis del Papa.

Misal Noviembre del 2017

INTENCIÓN UNIVERSAL : (El Papa presentará al inicio de cada mes, una intención relacionada con algún evento de actualidad que ...

Lectio diaria

Lectio divina en el Triduo Pascual Jueves 17/IV en la Cena del Señor: Antes de la fiesta de la Pascua, sabiendo Jesús que había llegado la hora de pasar de este ...

Enseñanzas de Manly Palmer Hall

Posts about Enseñanzas de Manly Palmer Hall written by VAJRA, South America

Fiestas y santoral

Entradas sobre Fiestas y santoral escritas por rj71

BIBLIA ORTODOXA

a continuacion, aunque no puedo considerarla una traduccion oficial, pongo a su disposicion los libros que aparecen en el canon de labiblia ortodoxa,(el cual proviene ...

Desayunos para el alma (LIBRO)

Poco y nada se puede hacer para alterar el pasado —agua pasada no mueve molino—, y el

mañana está todavía fuera de nuestro alcance. Lo que sí tenemos a la ...