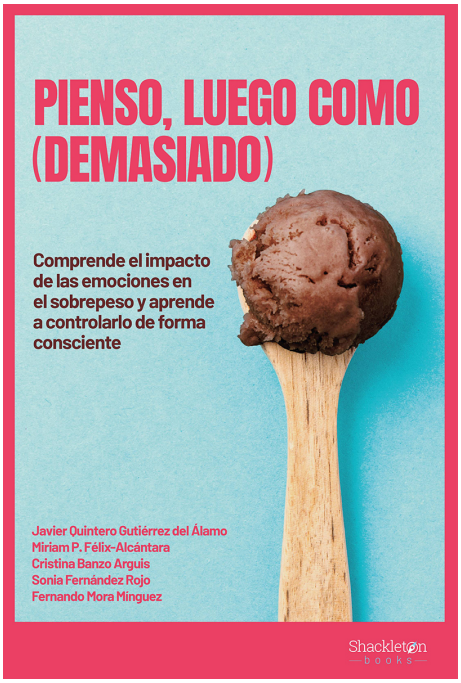

Varios, Autores

Pienso, luego como (demasiado)

Autor: Varios, Autores

Shackleton

ISBN: 978-84-1361-017-7 / Rústica / 160pp | 140 x 210 cm

Precio: $ 20.300,00

Nuestra conducta alimentaria es en buena medida un reflejo inconsciente de otras muchas "cosas" que nos pasan por la cabeza. Eso explica que un gran número de personas no logren perder peso ni siquiera cuando ponen práctica medidas drásticas, como saltarse comidas, eliminar ciertos alimentos de la dieta o someterse a regímenes famélicos. Y es que está demostrado que estar constantemente preocupado por la alimentación no es la mejor solución para conseguir y mantener un peso saludable. Si nos queremos alcanzar un peso equilibrado es fundamental saber que existen diversas formas de "hambre", aprender a reconocerlas y entender que hay factores psicológicos que condicionan la capacidad de modificar nuestros hábitos. Pienso luego como (demasiado) proporciona al lector esta visiónamplia de los factores emocionales, psicológicos, cognitivos y fisiológicos que influyen en la forma de alimentarnos. Para regular nuestro peso corporal hemos de trabar con nuestro cerebro, no contra él, porque en última instancia es el cerebro el que controla nuestra conducta, incluso por encima de nuestra voluntad. Este libro te ayudará a descubrir cómo.

Nuestra conducta alimentaria es en buena medida un reflejo inconsciente de otras muchas ?cosas? que nos pasan por la cabeza. Eso explica que un gran número de personas no logren perder peso ni siquiera cuando ponen práctica medidas drásticas, como saltarse comidas, eliminar ciertos alimentos de la dieta o someterse a regímenes famélicos.