

Librería
Bonilla y Asociados
desde 1950



Título: Obsesion de Comer. La Comno Superar la Compulsion Hacia la Comida.

Autor: Hirschmann/ Munter.

Precio: \$255.00

Editorial:

Año: 1988

Tema:

Edición: 1ª

Sinopsis

ISBN: 9788475095745

Este es un mensaje que sobresalta, pero que es bien recibido por millones de personas atrapadas por los regímenes y atormentadas por una relación de adicción a la comida. Jane Hirschmann y Carol Munter, psicoterapeutas en la ciudad de Nueva York, le enseñan en esta obra a redescubrir el hambre fisiológica normal, oculta detrás de los interminables ciclos del que come compulsivamente: dieta, épocas de excesos, recriminación y autocrítica. Le ayudan a comprenderse a sí mismo y a no verse como alguien sin control, sino como alguien que trata de utilizar los alimentos para su satisfacción. Le ayudan a entender el impulso fundamentalmente positivo que yace tras el esfuerzo por alimentarse y le permiten descubrir medios más positivos para lograrlo.

La obsesión de comer se basa en los novedosos conceptos de <> todos los alimentos y comer <>. Y constituye una guía realista para liberarse de la pesadilla de la alternancia dieta / exceso y traspasar la cortina de humo de la obsesión por la comida y el peso. La obsesión de comer le enseña cómo:

- abandonar la dieta para siempre y descubrir que come mucho menos sin la presión de las prohibiciones;
- aprender a comer cuando realmente tiene hambre <> y no hambre <>, y a disfrutar, posiblemente por vez primera, de la enorme satisfacción de mitigar el hambre verdadera con los alimentos que más desea;
- dejar de comer en exceso y perder peso de forma natural;
- superar su preocupación negativa por la comida y por el peso y entrar de lleno en una vida más plena.

<< Una sensata y saludable alternativa a la dieta >>