

Maigrir une affaire de famille

Judi Hollis

Maigrir une affaire de famille Judi Hollis

Titre : Maigrir une affaire de famille - Triompher de l'obsession de manger en échappant aux contraintes familiales et en expliquant à d'autres ses problèmes pour mieux les résoudre - Auteur : Judi Hollis - Editeur : Béliveau - ISBN : 9782890921207 - Date Parution : 24 Juin 1997 - Format : 21.3 x 14 cm - Pages : 261 - Etat : Occasion - - Vous aimez manger ? Trop manger ? Vous êtes obsédés par votre poids et, pourtant, vous ne parvenez pas à maigrir ? Quand la nourriture devient une compensation, un soutien, un refuge, elle agit sur vous comme une « drogue ». Maigrir, c'est-à-dire se désintoxiquer, devient alors une nécessité. Un guide plein d'espoir pour ceux qui souffrent de désordres nutritionnels et pour ceux qu'ils aiment. Vous devrez accepter le fait de souffrir d'une maladie incurable et chronique dont la rémission repose seulement sur un changement de personnalité. Pour en finir avec votre histoire d'amour pour la nourriture, il vous faut apprendre à aimer et à vous faire aimer autrement. - - Judi Hollis, Ph.D. psychologie, dirige les Instituts Hope de Los Angeles qui ont traité des milliers de familles intoxiquées. Elle-même mangeuse compulsive réhabilitée, elle a expérimenté avec succès une méthode qui permet à tous les drogués de la nourriture et à leurs codépendants de se désintoxiquer. - -

 [Télécharger Maigrir une affaire de famille ...pdf](#)

 [Lire en ligne Maigrir une affaire de famille ...pdf](#)

Téléchargez et lisez en ligne **Maigrir une affaire de famille Judi Hollis**

261 pages

Présentation de l'éditeur

Vous aimez manger? Trop manger? Vous êtes obsédés par votre poids et, pourtant, vous ne parvenez pas à maigrir? Quand la nourriture devient une com pensation, un soutien, un refuge, elle agit sur vous comme une « drogue ». Maigrir, c'est-à-dire se désintoxiquer, devient alors une néces sité. Un guide plein d'espoir pour ceux qui souffrent de désordres nutritionnels et pour ceux qui les aiment. Vous devrez accepter le fait de souffrir d'une maladie incurable et chronique dont la rémission repose seulement sur un chan gement de personnalité. Pour en finir avec votre histoire d'amour pour la nourriture, il vous faut apprendre à aimer et à vous faire aimer autrement.

Download and Read Online **Maigrir une affaire de famille Judi Hollis #ALMBJQTY SNE**

Lire Maigrir une affaire de famille par Judi Hollis pour ebook en ligneMaigrir une affaire de famille par Judi Hollis 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 une affaire de famille par Judi Hollis à lire en ligne.Online Maigrir une affaire de famille par Judi Hollis ebook Téléchargement PDFMaigrir une affaire de famille par Judi Hollis DocMaigrir une affaire de famille par Judi Hollis MobipocketMaigrir une affaire de famille par Judi Hollis EPub
ALMBJQTYSNEALMBJQTYSNEALMBJQTYSNE