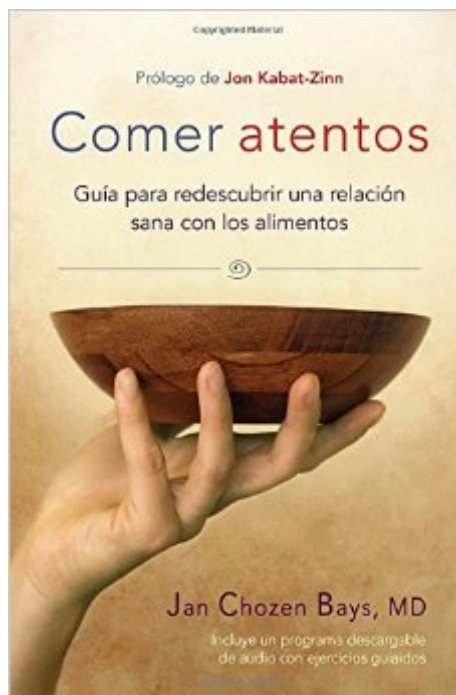


The book was found

Comer Atentos (Mindful Eating): Guía Para Redescubrir Una Relación Sana Con Los Alimentos (Spanish Edition)



Synopsis

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 alimentación. El arte de la atención plena puede transformar nuestros conflictos con la alimentación a “y renovar nuestro sentido del placer, valoración y satisfacción con la comida. Recurriendo a investigaciones recientes e integrando sus experiencias como médica y maestra de meditación, la Dra. Jan Bays ofrece una presentación maravillosamente clara de lo que es la conciencia plena y cómo esta puede ayudar con los problemas alimenticios. Comer atentos es un enfoque que involucra llevar una conciencia plena al proceso de alimentación a “a todos los sabores, olores, pensamientos y sensaciones que surgen durante una comida. Ya sea que usted tenga sobrepeso, sufra de un desorden alimenticio, o simplemente quiera sacar más provecho de su vida, este libro le ofrece una herramienta simple que puede marcar una diferencia notable. En este libro, usted aprenderá cómo:

- Sintonizar con la propia sabiduría de su cuerpo en relación a qué, cuándo y cuánto comer.
- Sentirse plenamente satisfecha aunque coma menos.
- Identificar sus hábitos y patrones alimenticios.
- Desarrollar una actitud más compasiva hacia sus problemas alimenticios.
- Descubrir la verdadera fuente de su ansiedad por la comida.

Comer atentos incluye también un programa descargable de audio de 80 minutos de duración, con ejercicios guiados.

Book Information

Paperback: 296 pages

Publisher: Shambhala Espanol (August 18, 2015)

Language: Spanish

ISBN-10: 1611802229

ISBN-13: 978-1611802221

Product Dimensions: 5.3 x 0.8 x 8 inches

Shipping Weight: 12.6 ounces (View shipping rates and policies)

Average Customer Review: 4.7 out of 5 stars See all reviews (3 customer reviews)

Best Sellers Rank: #954,776 in Books (See Top 100 in Books) #55 in Books > Libros en español > Religión y espiritualidad > Budismo #72 in Books > Libros en español > Salud, mente y cuerpo > Desórdenes y Enfermedades #81 in Books > Libros en español > No-Ficción > Filosofía > Oriental

Customer Reviews

I had a class on mindfull eating and reading this book was our homework. It's a great topic and it has good exercises. The kindle edition is not the friendliest version when it comes to listening the audio parts of the book...but I managed it.

Un abordaje desde el Mindfulness y nuestra mente y corazón a los desórdenes alimenticios.Excelente complemento a cualquier programa o terapia nutricional

Un gran libro con lenguaje claro y sencillo que ayuda a ser más conscientes de nuestra forma de alimentar nuestro cuerpo y nuestra mente.

[Download to continue reading...](#)

Comer atentos (Mindful Eating): Guía para redescubrir una relación sana con los alimentos (Spanish Edition) Tecnología de los alimentos. Vol. I: Componentes de los alimentos y procesos: Vol.1 (Ciencias químicas. Tecnología bioquímica y de los alimentos) (Spanish Edition) Tecnología de los alimentos. Vol. II: Alimentos de origen animal: Vol.2 (Ciencias químicas. Tecnología bioquímica y de los alimentos) (Spanish Edition) Clean Eating: 365 Days of Clean Eating Recipes (Clean Eating, Clean Eating Cookbook, Clean Eating Recipes, Clean Eating Diet, Healthy Recipes, For Living Wellness and Weigh loss, Eat Clean Diet Book Tranquilos y atentos como una rana: La meditación para los niños . . . con sus padres (Psicologia) (Spanish Edition) Jóvenes, enamorados y en peligro: una guía para adolescentes para librarse de una relación abusiva COMER ATENTOS (Spanish Edition) El diario de mi detox: Una guía práctica para llevar una vida sana, tener más vitalidad y de paso,  perder peso! (Spanish Edition) Historia Antigua De Los Egipcios,de Los Asirios, De Los Babilonios, De Los Medos Y De Los Persas, De Los Macedonios, De Los Griegos, De Los Cartagineses Y De Los Romanos... (Spanish Edition) Los remedios para la Diabetes de la Dama de los Jugos: Recetas de jugos, batidos y alimentos orgánicos para una salud óptima (Spanish Edition) Saber comer: 64 reglas básicas para aprender a comer bien (Spanish Edition) Saber comer: 64 reglas basicas para aprender a comer bien (Spanish Edition) Detox - Vida Sana Sin Toxinas - 130 Recetas de Diversas Regiones del Mundo para Desintoxicarse y Mantenerse Saludable (Detox - Vida Sana Sin Toxinas - ... Regiones del Mundo) (Spanish Edition) Overeating: How To Overcome Overeating, Food Addiction And Control Your Eating..11 simple and Easy Steps To Overcome Overeating! (Emotional Eating, Food ... Binge. Will Power, Mindful Eating, Craving) Historia Antigua de Los Egipcios, de Los Asirios, de Los Babilonios, de Los Medos y de Los Persas, de Los Macedonios, de Los Griegos, de Los Cartagine (Spanish Edition) Reta Tu Vida: No es dejar de comer SINO aprender a comer (Spanish

Edition) La Guía Completa sobre Plomería: -Materiales modernos y códigos actualizados -Una nueva Guía para trabajar con Tubo de Gas (Black & Decker Complete Guide) (Spanish Edition) Cómo Ganar Dinero con : Una guía profesional para ganar dinero con mediante su programa de Afiliados. (Spanish Edition) Clean Eating: Clean Eating Diet: The 7-Day Plan for Weight Loss & Delicious Recipes for Clean Eating Diet (Clean Eating, Weight Loss, Healthy Diet, Healthy ... Paleo Diet, Lose Weight Fast, Flat Belly) Vivir una vida sana con dolor crónico (Spanish Edition)

[Dmca](#)