

Link do produktu: <https://www.fraida.pl/chcesz-schudnac-ale-nie-potrafisz-przestac-jesc-p-4015.html>



Chcesz schudnąć ale nie potrafisz przestać jeść

Cena	24.90 zł
Dostępność	niedostępny online - sprawdź w sklepie stacjonarnym
Numer katalogowy	9788393350827
Kod EAN	9788393350827
Producent	CoJaNaTo
Autor	Wendy Perkins, Sandra Cabot

Opis produktu

Jak na zawsze wyzwolić się od objadania? Książka Wendy Perkins i dr Sandy Cabot jest wyjątkowa, gdyż ukazuje związek pomiędzy chemią mózgu i współzależnieniem a objadaniem się na tle emocjonalnym. Wiele napisano o otyłości i epidemii nałogu jedzenia, ale niewiele wiadomo o chemii mózgu i współzależnieniu (dysfunkcyjnym, wyuczonym zachowaniu), skutkującym niską samoocena. Emocjonalne objadanie się jest jedynie objawem głębszego problemu i dotknięte nim osoby potrzebują lepszego zrozumienia, dlaczego chemia ich mózgu i ich emocje czynią taki zamęt w dziedzinie odżywiania.

Ta książka jest Ci potrzebna, jeśli:

- używasz jedzenia jako pocieszyciela w momentach stresu
- za dużo myślisz o jedzeniu
- masz poczucie winy lub czujesz wstręt do siebie, gdy zjesz za dużo
- objadasz się bez konkretnego powodu
- dieta powoduje u Ciebie nerwowość
- jesteś przybita tym, że nie możesz schudnąć

Rozwiązania, które podaje ta książka dotyczą przyczyny chronicznego objadania się i dostarczają narzędzi do całkowitego pozbycia się tego problemu.

Dzięki tej książce:

- zrozumiesz, jaki wpływ mają niewłaściwe przekonania na powodzenie w odchudzaniu
- pokonasz emocjonalne objadanie się,
- dowiesz się, jak to się dzieje, że chemia twojego mózgu uniemożliwia ci zrzucenie wagi,
- posiadasz strategię potrzebną do zrzucenia wagi i utrzymania jej, uwalniając się od zgubnej chemii mózgu i emocjonalnego objadania się

Książka ta pomoże ci zrozumieć, że może ci brakować naturalnie produkowanych przez twój organizm substancji chemicznych poprawiających nastrój z powodu:

- uwarunkowań genetycznych
- długotrwałego stresu
- spożywania silnie rozregulujących organizm substancji jak cukier i produkty mączne
- spożywania zbyt małej ilości białka.

liczba stron: **144**

format: **14.0x20.0cm**

oprawa: **miękka**