

The book was found

COMER ATENTOS (Spanish Edition)

Jan Chozen Bays

Prólogo de Jon Kabat-Zinn



COMER ATENTOS

Guía para redescubrir
una relación sana con los alimentos

Incluye
un CD con
meditaciones
guiadas

K^{er}



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. Comer atentos consiste en un enfoque novedoso que implica concentrar totalmente la atención en el proceso de comer, en todos los sabores, olores, pensamientos y sensaciones que surgen durante una comida. Tanto si padeces de sobrepeso o de cualquier otro trastorno alimentario, o simplemente deseas sacarle más jugo a la vida, con este libro aprenderás a: sintonizar con la propia sabiduría del cuerpo en lo relativo a qué, cuándo y cuánto come, comer menos sintiéndote saciada o saciado, identificar tus hábitos y pautas alimentarias, desarrollar una actitud más compasiva con respecto a tus luchas con la comida, descubrir qué anhelas de verdad. Incluye un AUDIO con ejercicios guiados de Fernando Torrijos para iniciarnos en el comer atentos.

Book Information

File Size: 17879 KB

Print Length: 192 pages

Publisher: Editorial Kairós, S. A. (February 1, 2014)

Publication Date: February 1, 2014

Sold by: Digital Services LLC

Language: Spanish

ASIN: B00JB5XWGE

Word Wise: Not Enabled

Lending: Not Enabled

Enhanced Typesetting: Not Enabled

Best Sellers Rank: #988,370 Paid in Kindle Store (See Top 100 Paid in Kindle Store) #754

in Books > Libros en español > Religión y espiritualidad > Lo Oculto #1780 in Kindle Store > Kindle eBooks > Foreign Languages > Spanish > Salud y Familia #13272 in Kindle Store > Kindle eBooks > Religion & Spirituality > Occult

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) COMER ATENTOS (Spanish Edition) Saber comer: 64 reglas básicas para aprender a comer bien (Spanish Edition) Reta Tu Vida: No es dejar de comer SINO aprender a comer (Spanish Edition) Saber comer: 64 reglas básicas para aprender a comer bien (Spanish Edition) Tranquilos y atentos como una rana: La meditación para los niños . . . con sus padres (Psicología) (Spanish Edition) ¡A comer sano! (Los buenos hábitos en pop-up) (Spanish Edition) Comer en Venezuela: Del cazavi a la espuma de yuca (Spanish Edition) Dime que comer si tengo reflujo ácido (Spanish Edition) Comer sin miedo: Mitos, falacias y mentiras sobre la alimentación en el siglo XXI (Spanish Edition) Comer, jugar, reír: Historias inspiradoras e irreverentes para encontrar el camino espiritual (Spanish Edition) Comer Rico: Del Blog a La Mesa (Spanish Edition) Cómo adelgazar comiendo: Descubre cómo bajar de peso sin dejar de comer (Spanish Edition) Bueno para comer / Good to Eat: Enigmas de alimentación y cultura / Enigmas of Food and Culture (Spanish Edition) Cómo dejar de comer (mal) (Spanish Edition) + vida - kilos: Los juegos del hambre y las trampas del comer (Spanish Edition) Dime que comer si tengo diabetes (Colección Salud y Vida Natural) (Spanish Edition) Preguntas Claves Para Saber Comer y Adelgazar (Practilibros) (Spanish Edition) Libros para niños en español: Leonardo la serie el león (Libro en Español para niños Children's Spanish Books) (Spanish book for kids) English Spanish Bilingual ... Spanish Edition) (Spanish Edition) Spanish kids books: Me Encanta Compartir I Love to Share (bilingual spanish-english, bilingual spanish children's books, libros infantiles) (Spanish English Bilingual Collection) (Spanish Edition)

[Dmca](#)