



Maigrir, c'est dans la tête. Edition 2001

Dr Gérard Apfeldorfer

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

Maigrir, c'est dans la tête. Edition 2001 Dr Gérard Apfeldorfer

 [Telecharger Maigrir, c'est dans la tête. Edition 2001 ...pdf](#)

 [Lire en Ligne Maigrir, c'est dans la tête. Edition 2001 ...pdf](#)

Maigrir, c'est dans la tête. Edition 2001

Dr Gérard Apfeldorfer

Maigrir, c'est dans la tête. Edition 2001 Dr Gérard Apfeldorfer

Téléchargez et lisez en ligne Maigrir, c'est dans la tête. Edition 2001 Dr Gérard Apfeldorfer

355 pages

Amazon.fr

Ce livre remarquable est dédié à toutes les personnes qui n'ont jamais réussi à maigrir ou à rester minces malgré des régimes faits plutôt sérieusement. Comme l'explique l'auteur, médecin psychiatre et psychothérapeute, maigrir ne signifie pas seulement que l'on va perdre des kilos. Cela sous-entend aussi que l'on va devenir quelqu'un d'autre – à ses yeux et aux yeux des autres – ce qui n'est pas... une mince affaire ! Alors que la plupart des livres sur les régimes passent sous silence l'aspect psychique du problème, le Dr Gérard Apfeldorfer en fait son cheval de bataille : grâce à des témoignages explicites et des conseils pratiques, il explique comment ouvrir les sept clés de la porte de la minceur : la clé de la décision de devenir mince, la clé du comportement alimentaire, celle de la modération, de la nutrition, de l'existence de soi, du corps et de la vie. De quoi redonner le moral à tous les exclus de la minceur... --*Nathalie Szapiro*

Présentation de l'éditeur

Pour maigrir, il ne suffit pas de perdre des kilos. C'est aussi dans la tête que cela se passe, dans l'image que vous avez de vous-même, dans vos relations avec les autres. Devenir mince et le rester, voilà une formidable aventure au cours de laquelle sept clés vous seront nécessaires : la clé de la décision ; la clé du comportement alimentaire ; la clé de la modération ; la clé de la nutrition ; la clé de l'existence de soi ; la clé du corps ; la clé de la vie. Ce livre pratique vous aidera à réussir votre métamorphose et à devenir l'auteur de votre propre vie. " Ces livres qui changent la vie. ", Psychologie Magazine. Quatrième de couverture

Peut-être croyez-vous que, lorsqu'on est gros, il suffit de perdre des kilos pour devenir une personne mince. Peut-être croyez-vous que, pour maigrir, il suffit de faire un régime. Peut-être croyez-vous, comme la plupart des gens, qu'une fois les kilos perdus, la vie continue comme avant, mieux qu'avant. Ce n'est sans doute pas un hasard si tant de personnes, pourtant motivées, ne parviennent pas à maigrir, ou bien reprennent rapidement des kilos perdus. En fait, devenir une personne mince - et le rester - constitue un long périple et une formidable aventure. Car sept clefs vous seront nécessaires pour ouvrir les portes de la minceur. Ce livre vous guidera dans vos efforts, vous aidera à réussir votre métamorphose et à devenir l'auteur de votre propre vie.

Download and Read Online Maigrir, c'est dans la tête. Edition 2001 Dr Gérard Apfeldorfer

#X5O6F8RUIMC

Lire Maigrir, c'est dans la tête. Edition 2001 par Dr Gérard Apfeldorfer pour ebook en ligneMaigrir, c'est dans la tête. Edition 2001 par Dr Gérard Apfeldorfer 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, c'est dans la tête. Edition 2001 par Dr Gérard Apfeldorfer à lire en ligne.Online Maigrir, c'est dans la tête. Edition 2001 par Dr Gérard Apfeldorfer ebook Téléchargement PDFMaigrir, c'est dans la tête. Edition 2001 par Dr Gérard Apfeldorfer DocMaigrir, c'est dans la tête. Edition 2001 par Dr Gérard Apfeldorfer MobipocketMaigrir, c'est dans la tête. Edition 2001 par Dr Gérard Apfeldorfer EPub

X5O6F8RUIMCX5O6F8RUIMCX5O6F8RUIMC