

1. Record Nr.	UNISA996717905803316
Autore	MIAN, Emanuel
Titolo	Fuga dalla bilancia : 10 minuti al giorno per vincere la fame nervosa / Emanuel Mian
Pubbl/distr/stampa	Milano, : Feltrinelli, 2024
ISBN	978-88-07-89880-8
Descrizione fisica	186 p. ; 20 cm
Collana	Universale economica
Disciplina	613.26
Soggetti	Alimentazione - Psicologia
Collocazione	II.3. 4586
Lingua di pubblicazione	Italiano
Formato	Materiale a stampa
Livello bibliografico	Monografia
Sommario/riassunto	Oltre il 70 per cento dei problemi di peso è legato alla fame nervosa. Attacchi improvvisi di fame, abbuffate, mangiare molto e male, sono alla base del fallimento di qualsiasi dieta. Spesso, infatti, il sovrappeso o, peggio, l'obesità non dipendono tanto da cosa mangiamo, ma da come e perché. Anzi, di più: il come e il perché influenzano cosa e quanto mangiamo. Fuga dalla bilancia è il primo e unico percorso nel suo genere che fornisce un metodo efficace, veloce e su base scientifica per gestire e migliorare il rapporto con la tua alimentazione e con te stesso. L'autore ti prenderà per mano quotidianamente, conducendoti in poche settimane a vincere un nemico che sembrava impossibile da battere, la fame nervosa. Imparerai a riconoscere le cosiddette "trappole della mente" che ti fanno perdere il controllo su ciò che mangi e, soprattutto, impediscono a qualsiasi approccio nutrizionale di diventare una sana abitudine. Ti basteranno 10 minuti al giorno per cambiare il modo in cui ti relazioni al cibo. Le numerose tecniche e gli esercizi pratici proposti affineranno le tue abilità psicologiche, utili per usare le emozioni come alleate, anziché scacciarle cercando distrazione nel cibo. Tra gli argomenti trattati: come contenere la voglia di dolci, come gestire la fame notturna e il vizio di sgranocchiare in continuazione. Nel corso degli anni, questo metodo è già stato utilizzato con successo da migliaia di persone: tu potresti essere una di loro! Un libro da leggere prima di affrontare qualsiasi dieta. Oltre il 70 per cento dei problemi di peso è legato alla fame nervosa. Attacchi

improvvisi di fame, abbuffate, pasti di cattiva qualità sono alla base del fallimento di ogni dieta. Spesso, infatti, il sovrappeso o, peggio, l'obesità non dipendono tanto da cosa mangiamo, ma da come e perché. Anzi, il come e il perché influenzano cosa e quanto mangiamo. Fuga dalla bilancia è il primo e unico percorso nel suo genere che fornisce un metodo efficace, veloce e scientificamente fondato per gestire e migliorare il rapporto con la nostra alimentazione e con noi stessi. Imparando a riconoscere le trappole della mente che ci fanno perdere il controllo su ciò che mangiamo e, soprattutto, impediscono a qualsiasi approccio nutrizionale di diventare una sana abitudine, faremo delle nostre emozioni delle preziose alleate, anziché negarle cercando compensazione nel cibo. Attraverso questo metodo, basato su tecniche ed esercizi pratici, con un investimento di soli 10 minuti al giorno potremo dire definitivamente addio alla fame nervosa. (Fonte: editore)
