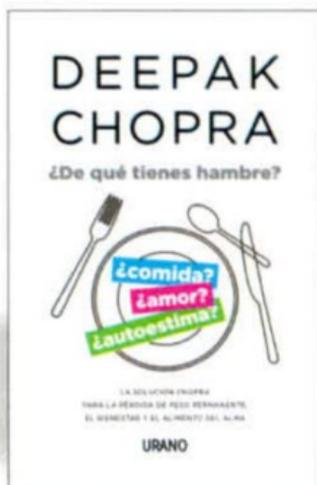


los de más a menudo son el síntoma de que algo más profundo no funciona. Chopra ofrece un enfoque revolucionario para adelgazar sin esfuerzo. Su propuesta requiere que nos comprometamos a no contar calorías durante un mes, a no emitir juicios negativos sobre nuestro aspecto y a prestar atención a las señales que nos envía el cuerpo. Porque lo que nos lleva a comer no es hambre propiamente dicha. Este libro desgrana los porqués y la manera de llegar a la mayor plenitud y armonía con nosotros mismos.



¿Sueles comer compulsivamente?

¿DE QUÉ TIENES HAMBRE?

Deepak Chopra. URANO.

320 pág. 18 €.

EL DESEO DE COMER COMPULSIVAMENTE o los ki-