

KILOS “EMOCIONALES”



Las razones del sobrepeso no siempre proceden del cuerpo, sino de la mente, así lo entiende la psiquiatra francesa Stéphane Clerget, autora de “Sobrepeso emocional”, de la editorial Urano (precio: 15 €). En su libro, enseña a comprender los mensajes y las emociones que se ocultan tras los kilos de más y a reeducar la conducta alimentaria.