

ADELGAZAR CON DEEPAK CHOPRA

¿DE QUÉ TIENES HAMBRE?

DEEPAK CHOPRA • ED. URANO
BARCELONA 2014 • 314 PÁG. • 18 €

Deepak Chopra confiesa que tuvo sobrepeso durante muchos años, hasta que se dio cuenta de que le convenía resolver ese problema. Lo hizo aplicando su lógica habitual: en vez de sopesar distintas teorías dietéticas, buscó la causa de la obesidad en la conciencia. Este libro expone su programa para adelgazar. Requiere no contar calorías a lo largo de 30 días, no emitir juicios negativos sobre el propio aspecto y prestar atención a las señales que envía el cuerpo, porque lo que lleva a comer no suele ser el hambre propiamente dicha. Además de muchas reflexiones jugosas, la obra también incluye ejercicios, tablas de alimentos y recetas del centro Chopra de salud en California.

