

ESCLAVOS de la COMIDA

Paula García Bernácer



Manual para hacer frente a los trastornos alimenticios y carencias emocionales que conducen a ellos.

2ª
EDICIÓN

Esclavos de la comida

Manual para hacer frente a los trastornos

alimenticios y carencias emocionales que conducen a ellos

Paula García Bernácer ofrece al lector una guía para comprender los trastornos alimenticios y la obsesión por la figura y el peso. La autora, que confiesa haberse sentido esclava de un sinfín de normas y reglas alimentarias, narra su experiencia personal y detalla, uno a uno, todos los motivos y desequilibrios emocionales que pueden conducir a una persona a dejar de comer o a ingerir alimentos de forma compulsiva y desproporcionada. Tras casi veinte años de introspección, estudio de sus adicciones, observación de su anorexia y desarrollo personal, Paula García puede exponer ahora aspectos claves para convivir con este tipo de problemas y obtener una mayor estabilidad, autoconocimiento y aceptación del cuerpo y de la mente. La autora es nutricionista integrativa y coach con enfoque Gestáltico y trabaja con mujeres que padecen problemas de ansiedad motivados por la comida y el peso, a las que ofrece soluciones desde un punto de vista holístico.

» Paula García Bernácer

SALUD Y BIENESTAR • Salud y bienestar • Arcopress



Paula García Bernácer es coach y nutricionista con enfoque Gestalt, especializada en trastornos de la alimentación, relación con la comida y alimentación consciente e intuitiva.

La autora trabaja desde una visión humanista, comprendiendo que las diferentes dimensiones del ser humano (física, mental, emocional, relacional y espiritual) están interconectadas y, por tanto, abordándolo desde un sentido global. Tras vivir en primera persona el abuso de las drogas, anorexia restrictiva, los atracones y problemas de imagen corporal, hoy dedica su vida a divulgar en redes sociales y acompañar a personas en sus procesos para recuperar una relación sana, libre y armoniosa con la comida y con ellas mismas.



Thema: VFJJ
978-84-11315-79-1
224 páginas, ilustrado
Rústica con solapas
14.5 x 22 x 11.4 cm
PVP: 19.95 €