



**M**indful eating es un movimiento, una corriente de pensamiento y estilo de vida que te lleva a conocer tu cuerpo y a detectar las sensaciones que te produce la comida, siendo más conscientes de la compulsión que nos lleva a comer de manera irracional. A través de técnicas de meditación y entrenamiento mental, la persona es más consciente

de la cantidad de alimento que necesita en cada momento.

**Un libro que te ayuda a romper la relación insana con la comida y te enseña a relacionarte de una manera distinta con los alimentos** y, en definitiva, contigo mismo para que puedas recuperar de nuevo el placer de comer de manera consciente y por tanto adelgazar de forma sana.

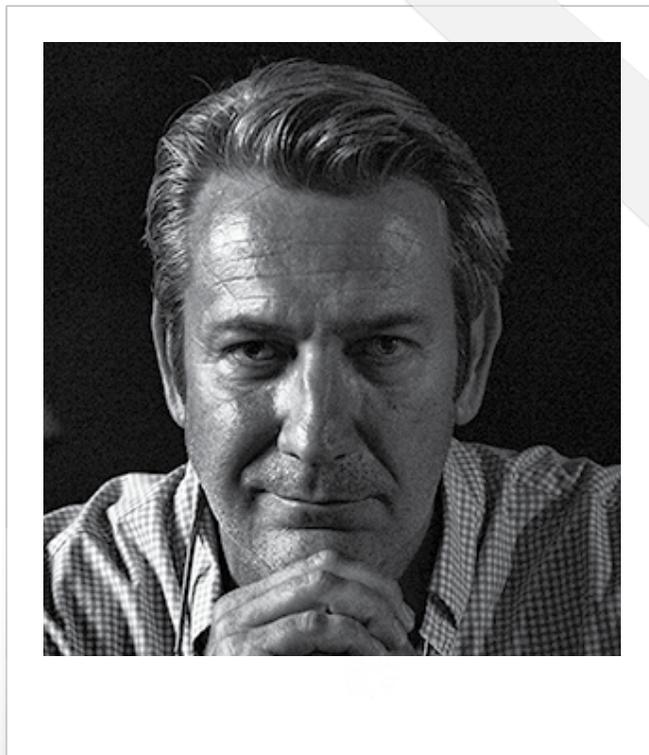
COMER  
POR ESTRÉS  
COMER POR ANSIEDAD  
COMER POR  
COMER

DR. JOSÉ LUIS SAMBEAT VICIEN

# MINDFUL EATING

UN LIBRO QUE TE AYUDA A ROMPER LA RELACIÓN INSANA CON LA COMIDA Y TE ENSEÑA A RELACIONARTE DE UNA MANERA DISTINTA CON LOS ALIMENTOS

**E**l doctor **Jose Luis Sambeat Vicien** es licenciado en Medicina y cirugía por la Universidad de Zaragoza, Experto universitario en Diagnóstico y tratamiento de la obesidad por la UNED y Experto universitario en Coaching personal ejecutivo por la Universidad de Salamanca. Desde 1989, año en que abrió su clínica, ha tratado a más de 9000 pacientes en temas de nutrición y sobrepeso. Se ha dedicado a este campo de la medicina porque desde siempre se ha considerado un comedor compulsivo, y ha querido investigar todas las posibilidades para afrontar su propio problema. A resultas de ello y de la experiencia adquirida con todos sus pacientes **ha desarrollado el Método San Pablo de nutrición, cuya última incorporación ha sido este libro de ejercicios de coaching y motivación encaminados a conseguir un resultado exitoso para todos aquellos que realicen cualquier dieta.** Está casado con la psicóloga Victoria Prieto, que también le ha portado su valiosa ayuda a la hora de diseñar su recursos para adelgazar. Tiene tres hijos.



•Salud

•Editorial Arcopress

  
 Editorial  
 ARCOPRESS  
[www.arcopress.com](http://www.arcopress.com)  
 Prensa y comunicación:  
 José María Arévalo  
 639 14 98 86  
 957 46 70 81  
[jarevalo@editorialalmuzara.com](mailto:jarevalo@editorialalmuzara.com)

ISBN: 978-84-17057-37-4  
 RÚSTICA - 14,5 x 22 cm  
 IBIC: VFM;VFMD  
 DEPÓSITO LEGAL: CO-623-2018  
 PRECIO: 19 €  
 PÁGINAS: 336



9 7884 17 057374

