

ESCLAVOS de la COMIDA

Paula García Bernácer



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

Esclavos de la comida

Paula García Bernácer ofrece al lector una guía para detectar, diagnosticar, asimilar y sanar los trastornos alimenticios y la obsesión por el peso. La autora, que confiesa haber sido una esclava de la comida, 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, control de su anorexia y desarrollo personal, García Bernácer puede exponer ahora los aspectos claves para cortar de raíz este tipo de problemas y obtener una mayor estabilidad, autoconocimiento y aceptación del cuerpo y de la mente. En la actualidad, la autora es nutricionista y coach de salud experta en desórdenes de la conducta alimentaria. Además, trabaja con mujeres que padecen problemas de ansiedad motivados por la comida y el peso, y ofrece soluciones desde un punto de vista emocional, mental y físico.

» Paula García Bernácer

Salud y bienestar • Arcopress

Paula García Bernácer es nutricionista y coach de salud experta en desórdenes de la conducta alimentaria. Con título certificado por el Institute for Integrative Nutrition de Nueva York, la autora fusiona coaching y nutrición para obtener una correcta alimentación, basándose en la bio-individualidad y en los alimentos reales. Tras vivir en primera persona los problemas de autoestima, drogas, anorexia e imagen corporal distorsionada, hoy dedica su vida a la nutrición integral y desarrollo personal. Trabaja con mujeres que tienen una relación conflictiva con la comida y el peso y considera que el tratamiento para sanar la relación necesita de varias dimensiones: emocional, mental, espiritual y física.



9788417828080

IBIC: MMZD
978-84-17828-08-0
224 páginas
Rústica con solapas
14.5 x 22 cm · 319 g
PVP: 17 €