



Aprende a vivir, aprende a comer: Transforma tu vida, tu salud y tu relación con la comida

Nuria Roura

[Download now](#)

[Read Online](#) ➔

Aprende a vivir, aprende a comer: Transforma tu vida, tu salud y tu relación con la comida

Nuria Roura

Aprende a vivir, aprende a comer: Transforma tu vida, tu salud y tu relación con la comida Nuria Roura

A través de su propia experiencia vital, Nuria Roura, coach de estilo de vida Saludable, Energético y Nutritivo (SEN), te explicará su camino hacia la liberación y el desapego después de pasar por varios trastornos alimentarios y adicciones y te dará técnicas para mejorar y entender tu relación con la comida para que puedas disfrutar de una alimentación saludable, energética y nutritiva, mejorar tu salud física y emocional, encontrar aquello que a ti te aporta bienestar y darle un sí a la vida.

Aprende a vivir, aprende a comer te mostrará los pasos para recuperar el control de tu alimentación, regular el apetito, ser más consciente de los motivos que te empujan a comer en exceso o a no comer, hacer un detox de emociones estancadas, mal digeridas o no expresadas y aprender a nutrirte desde dentro hacia fuera regalándote momentos para ti cada día con el objetivo de conocerte mejor, escuchar tus necesidades y reconectar con tu ser. El mensaje de Nuria es claro:

Si yo he podido, ¡tú también puedes!

Aprende a vivir, aprende a comer: Transforma tu vida, tu salud y tu relación con la comida Details

Date : Published September 12th 2017 by Zenith

ISBN :

Author : Nuria Roura

Format : Kindle Edition 258 pages

Genre :

 [Download Aprende a vivir, aprende a comer: Transforma tu vida, t ...pdf](#)

 [Read Online Aprende a vivir, aprende a comer: Transforma tu vida, ...pdf](#)

Download and Read Free Online Aprende a vivir, aprende a comer: Transforma tu vida, tu salud y tu relación con la comida Nuria Roura

From Reader Review Aprende a vivir, aprende a comer: Transforma tu vida, tu salud y tu relación con la comida for online ebook

Jorge Ruiz says

Es un libro interesante, pues te ayuda a comprender cómo los pensamientos afectan a la forma en la que nos relacionamos con la comida. Es un libro muy emotivo, que debe leerse despacio para tomar consciencia.
