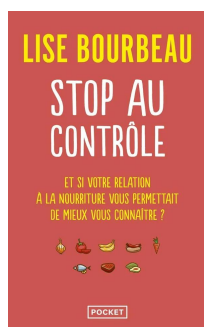


[www.ravate.com](http://www.ravate.com)



**Description :** Alors qu'il existe tant d'ouvrages de régime et de diète, ce livre unique en son genre va vous aider à changer votre relation à la nourriture et vous permettre de mieux vous comprendre. Vous réaliserez de quelle façon vous contrôlez votre alimentation et combien ce contrôle peut vous être néfaste. Vous apprendrez à reconnaître rapidement les blessures émotionnelles qui vous empêchent de bien vous nourrir. Par des techniques simples et accessibles, vous transformerez à jamais votre vie.

Également chez Pocket : Les 5 blessures qui empêchent d'être soi-même et La Puissance de l'acceptation.

## Caractéristiques

|                         |                      |
|-------------------------|----------------------|
| Longueur :              | 17.8 cm              |
| Largeur :               | 10.9 cm              |
| Epaisseur :             | 1.4 cm               |
| Poids :                 | 127 g                |
| Collection :            | Pocket Évolution     |
| Date de parution :      | 03/01/2019           |
| Nombre de pages :       | 240 Pages            |
| Éditeur :               | Pocket               |
| Auteur(s) :             | Lise Bourbeau        |
| Distributeur :          | Interforum           |
| Diffuseur :             | Interforum Diffusion |
| Support principal :     | Poche                |
| Infos supplémentaires : | Broché               |