

Mindful eating



Antonella Montano

Mindful eating Scarica PDF

La mindful eating ci insegna a prestare attenzione e a maturare consapevolezza nei confronti delle nostre abitudini alimentari, ma non solo. È anche un antidoto contro i tanti fattori che minano un'alimentazione regolare ed equilibrata, con conseguenze sia fisiche che psicologiche sulla salute.



Leggere il libro online, Scarica PDF (ePub, fb2, mobi) Libro Mindful eating Antonella Montano.