

Les Kilos Émotionnels PDF

Stéphane Clerget

Dr Stéphane Clerget

LES KILOS ÉMOTIONNELS

COMMENT S'EN LIBÉRER
SANS RÉGIME NI MÉDICAMENTS



Plus de livres gratuits sur Bookee



Scanner pour télécharger

À propos du livre

La prise de poids est souvent le résultat d'une combinaison de facteurs, tels qu'une vie de couple devenue monotone, des changements professionnels imprévus ou un environnement source de stress. Il est essentiel de comprendre que notre alimentation n'est qu'une des nombreuses facettes influençant notre poids ; nos émotions jouent également un rôle crucial. Ce livre propose des stratégies pour gérer les situations difficiles sans recourir à la nourriture pour obtenir du réconfort.

- Une approche pour maigrir sans avoir recours à des médicaments ou à des régimes restrictifs.
- De nombreux exemples pratiques pour illustrer les concepts.
- Des conseils adaptés aux enfants, adolescents et adultes pour une meilleure gestion de leur bien-être.

Plus de livres gratuits sur Bookey



Scanner pour télécharger

Pourquoi utiliser l'application Bookey est-il mieux que lire des PDF ?



Essai gratuit avec Bookey





Essayez l'appli Bookey pour lire plus de 1000 résumés des meilleurs livres du monde

Débloquez **1000+** titres, **80+** sujets

Nouveaux titres ajoutés chaque semaine

- Brand
- Leadership & collaboration
- Gestion du temps
- Relations & communication
- Knowledge
- Stratégie d'entreprise
- Créativité
- Mémoires
- Argent & investissements
- Positive Psychology
- Entrepreneuriat
- Histoire du monde
- Communication parent-enfant
- Soins Personnels

Aperçus des meilleurs livres du monde



Essai gratuit avec Bookey





Pourquoi Bookey est une application incontournable pour les amateurs de livres



Contenu de 30min

Plus notre interprétation est profonde et claire, mieux vous saisissez chaque titre.



Format texte et audio

Absorbent des connaissances même dans un temps fragmenté.



Quiz

Vérifiez si vous avez maîtrisé ce que vous venez d'apprendre.



Et plus

Plusieurs voix & polices, Carte mentale, Citations, Clips d'idées...

Essai gratuit avec Bookey





Les meilleures idées du monde débloquent votre potentiel

Essai gratuit avec Bookey



Scanner pour télécharger



Les Kilos Émotionnels Résumé

Écrit par Livres1

Plus de livres gratuits sur Bookey



Scanner pour télécharger

Qui devrait lire ce livre **Les Kilos Émotionnels**

Le livre "Les kilos émotionnels" par Stéphane Clerget s'adresse principalement à toutes les personnes qui cherchent à comprendre et à gérer leur relation avec la nourriture, en particulier celles qui éprouvent un lien émotionnel fort avec l'alimentation. Il est particulièrement bénéfique pour ceux qui luttent contre le surpoids ou l'obésité, ainsi que pour ceux qui se sentent pris au piège dans des cycles de restriction et de compulsion alimentaire. Les professionnels de la santé, comme les nutritionnistes et les psychologues, pourront également tirer profit de ses concepts pour mieux accompagner leurs patients. Enfin, toute personne désireuse d'explorer les enjeux psychologiques liés à la nourriture et de développer une approche plus saine et équilibrée de son alimentation trouvera dans cet ouvrage une source précieuse de réflexion et d'outils pratiques.

Plus de livres gratuits sur Bookey



Scanner pour télécharger

Principales idées de Les Kilos Émotionnels en format de tableau

Titre	Les kilos émotionnels
Auteur	Stéphane Clerget
Thème principal	Relation entre émotions et prise de poids
Concept clé	Les kilos émotionnels proviennent de la gestion inappropriée des émotions, souvent aboutissant à une alimentation réconfortante.
Causes abordées	Stress, dépression, anxiété, solitude et autres émotions négatives.
Solutions proposées	Reconnaissance des émotions, techniques de gestion du stress, développement de l'intelligence émotionnelle, thérapies comportementales.
Public visé	Personnes en surpoids ou en lutte contre des problèmes alimentaires liés aux émotions.
Objectifs du livre	Aider le lecteur à identifier et comprendre les émotions qui sous-tendent leur rapport à la nourriture.
Conclusion	Le livre encourage à établir une relation saine avec les émotions pour retrouver un équilibre psychologique et physique.

Plus de livres gratuits sur Bookey



Scanner pour télécharger

Les Kilos Émotionnels Liste des chapitres résumés

1. Introduction aux relations entre émotions et poids corporel
2. Comprendre les mécanismes des kilos émotionnels
3. Les différentes émotions et leurs impacts sur notre corps
4. Stratégies pour identifier et gérer les émotions
5. Exercices pratiques pour libérer ses kilos émotionnels
6. Témoignages et études de cas inspirants
7. Conclusions et pistes d'évolution personnelle

Plus de livres gratuits sur Bookey



Scanner pour télécharger

1. Introduction aux relations entre émotions et poids corporel

Dans notre société contemporaine, le lien entre émotions et poids corporel est devenu un sujet de plus en plus pertinent dans le domaine de la santé et du bien-être. Les kilos émotionnels, terme que Stéphane Clerget explore en profondeur dans son ouvrage, désignent ce surplus de poids qui ne trouve pas son origine dans une alimentation excessive ou un manque d'activité physique, mais plutôt dans la manière dont nous gérons nos émotions et nos stress au quotidien.

Le poids corporel est souvent perçu uniquement à travers le prisme de la nutrition et de l'exercice. Toutefois, il est essentiel de reconnaître que nos émotions jouent un rôle prépondérant dans la manière dont nous mangeons et, par conséquent, dans notre silhouette. Ces kilos émotionnels peuvent être le résultat d'une accumulation d'angoisses, de déceptions, de tristesses ou même de joies, qui se traduisent par des comportements alimentaires malsains, comme le grignotage compulsif ou la nourriture comme réconfort.

L'approche intégrative proposée par Clerget signifie que pour vraiment comprendre notre poids, il faut explorer les coulisses de nos émotions. Ces dernières agissent souvent comme des déclencheurs pour des habitudes alimentaires inadaptées. Par exemple, une personne en proie au stress peut se tourner vers des aliments riches en sucres ou en graisses pour apaiser ses

Plus de livres gratuits sur Bookey



Scanner pour télécharger

tensions intérieures. De même, la tristesse ou la solitude peuvent conduire à une suralimentation dans le but de combler un vide émotionnel.

En reconsidérant notre relation avec la nourriture à travers le prisme des émotions, nous sommes invités à nous interroger sur nos comportements alimentaires. Cela implique d'identifier les situations dans lesquelles nous mangeons non pas par besoin physique, mais en réponse à des stimuli émotionnels. Les kilos émotionnels ne sont donc pas simplement une question de chiffres sur la balance, mais bien le reflet de notre vie intérieure.

Ainsi, pour entamer un processus de changement, il devient crucial de développer une conscience de soi quant aux mécanismes émotionnels à l'œuvre dans notre rapport à la nourriture. Ce travail introspectif peut nous aider à transformer notre relation avec nous-mêmes et, par extension, notre rapport à notre corps, en nous permettant de gérer nos émotions de manière plus saine et équilibrée.

Plus de livres gratuits sur Bookey



Scanner pour télécharger

2. Comprendre les mécanismes des kilos émotionnels

Les kilos émotionnels, ce terme qui évoque à la fois un constat physique et un combat intérieur, n'est pas qu'une simple question d'esthétique. Ils illustrent l'État de nos émotions refoulées, souvent liées à des situations de stress, de douleur ou de tristesse qui trouvent refuge dans notre corps. Les mécanismes qui sous-tendent ce phénomène sont complexes et méritent une analyse approfondie.

Au cœur de cette dynamique se trouve le lien étroit entre la gestion émotionnelle et la prise de poids. Lorsque nous faisons face à des émotions difficiles, un des réflexes les plus communs est de chercher réconfort dans la nourriture. Ce comportement est souvent orchestré par des hormones comme le cortisol – l'hormone du stress – qui, lorsqu'elle est produite en excès, incite à rechercher des aliments riches en sucre et en matières grasses. Ce type de consommation, souvent associé à une stratégie de réconfort, n'amène qu'un soulagement temporaire, et finalement, aboutit à un cycle d'angoisse et de culpabilité.

De plus, les kilos émotionnels ne se limitent pas uniquement à des excès alimentaires. Ils peuvent aussi résulter d'un phénomène de déconnexion corporelle. En effet, face à des émotions vécues comme insupportables, certains individus choisissent d'ignorer leurs sensations corporelles. Cette



dissociation peut mener à une prise de poids insidieuse, souvent non reconnue par l'individu, qui aggrave le malaise en installant une image corporelle déformée.

Les mécanismes véritables des kilos émotionnels incluent également des schémas de pensée répétitifs, où l'individu se débat entre une image de soi négative et des pensées auto-critiques. Cette lutte intérieure, parfois déclenchée par des événements passés ou des blessures émotionnelles, crée un terrain fertile pour l'apparition de ces kilos. L'alimentation devient une façon de gérer temporairement ces émotions négatives plutôt que d'y faire face directement.

Par conséquent, comprendre ces mécanismes est primordial. Cela nécessite une prise de conscience des émotions qui nous habitent et des façons dont elles influencent notre relation à la nourriture. Plutôt qu'une simple recherche de contrôle sur notre poids, aborder le sujet des kilos émotionnels, c'est nous donner la possibilité d'explorer en profondeur la relation entre notre psyché et notre corps, apprenant ainsi à nourrir notre être intérieur de manière plus équilibrée, avant de réévaluer notre rapport à l'alimentation.

Plus de livres gratuits sur Bookey



Scanner pour télécharger

3. Les différentes émotions et leurs impacts sur notre corps

Les émotions jouent un rôle fondamental dans notre santé physique et notre poids. Chaque émotion que nous ressentons, qu'elle soit positive ou négative, a des répercussions sur notre corps. Ces impacts peuvent se manifester sous forme de tensions, de douleurs ou même de modifications dans notre métabolisme. Les kilos émotionnels, ce poids supplémentaire que nous portons souvent sans en avoir conscience, sont en grande partie le résultat de ces interactions complexes entre l'esprit et le corps.

Les émotions négatives telles que la tristesse, l'anxiété et le stress sont particulièrement liées à la prise de poids. Par exemple, lorsque nous ressentons du stress, notre corps libère des hormones comme le cortisol, qui peuvent inciter à accumuler des graisses, notamment au niveau de l'abdomen. Cette réaction biologique est un vestige de notre évolution, où la survie était souvent liée à des périodes de famine ou de danger. De même, l'anxiété peut nous pousser à chercher du réconfort dans la nourriture, entraînant une surconsommation calorique et une prise de poids excessive.

La dépression, quant à elle, peut avoir un effet inverse : certaines personnes vont éprouver une perte d'appétit, tandis que d'autres peuvent se tourner vers l'alimentation comme un moyen d'évasion, entraînant des comportements alimentaires compulsifs. En effet, la nourriture devient alors un outil de



gestion émotionnelle, permettant de masquer les sentiments de vide et de souffrance.

Les émotions positives, bien que souvent perçues comme bénéfiques, peuvent également être à l'origine de comportements alimentaires inadaptés. Par exemple, lorsqu'on célèbre un succès ou un moment de joie, il est courant de marquer l'occasion avec des excès alimentaires. Cette association entre plaisir et nourriture peut également renforcer des habitudes alimentaires malsaines à long terme.

Il est important de mentionner que la manière dont nous traduisons nos émotions peut varier d'une personne à l'autre. Certaines personnes peuvent ressentir des tensions corporelles, des maux de tête ou des troubles digestifs en réponse à des émotions. D'autres peuvent constater une augmentation de leur poids corporel sans comprendre que cela résulte de leurs émotions refoulées. En tendant à ignorer nos sentiments ou en évitant de les exprimer, nous alimentons un cycle néfaste qui peut conduire à une accumulation de kilos émotionnels.

En comprenant ces dynamiques, il devient possible de travailler sur une meilleure gestion des émotions et de leur impact sur notre corps.

Reconnaître les déclencheurs émotionnels de nos comportements alimentaires est une première étape cruciale pour reprendre le contrôle de

Plus de livres gratuits sur Bookey



Scanner pour télécharger

notre poids et de notre bien-être global.

Plus de livres gratuits sur Bookey



Scanner pour télécharger

4. Stratégies pour identifier et gérer les émotions

Les kilos émotionnels sont souvent le résultat d'une accumulation de stress, d'anxiété, de tristesse ou d'un manque d'estime de soi. Afin d'identifier et de gérer ces émotions qui influencent notre relation à la nourriture et à notre poids, il est essentiel d'adopter des stratégies adaptées.

La première étape dans la gestion des kilos émotionnels consiste à développer une conscience de soi. Cela implique de prêter attention aux moments de fringale ou de compulsions alimentaires qui peuvent survenir dans des situations de stress ou d'émotions négatives. Tenir un journal alimentaire peut s'avérer utile : en notant ce que l'on mange, mais aussi comment on se sent avant et après les repas, on peut commencer à établir des liens entre nos émotions et nos comportements alimentaires.

Une autre stratégie efficace est la pratique de la pleine conscience. Cela signifie prendre le temps de s'arrêter, de respirer et d'évaluer ce que nous ressentons vraiment avant de céder à une envie de manger. Cette technique de méditation nous aide à nous reconnecter avec nos émotions véritablement, permettant de faire la différence entre la faim physique et la faim émotionnelle. En engageant cette pratique, on apprend à reconnaître les signes de nos émotions sans immédiatement recourir à la nourriture.

Plus de livres gratuits sur Bookey



Scanner pour télécharger

L'introspection régulière est également cruciale. Prendre le temps de réfléchir sur ses émotions et leurs déclencheurs aide à mieux les comprendre. Cela peut inclure des exercices comme la visualisation, où l'on se projette dans des situations stressantes et on anticipe les émotions qui en découleraient, permettant ainsi de s'y préparer mentalement au lieu de réagir de façon impulsive.

De plus, partager ses émotions avec des amis ou un thérapeute peut être une stratégie libératrice. Souvent, verbaliser ce que l'on ressent permet de dédramatiser la situation et d'envisager des alternatives à la nourriture pour faire face aux difficultés émotionnelles. Le soutien d'un groupe ou d'un professionnel peut renforcer la motivation et offrir des perspectives nouvelles sur la gestion des émotions.

Enfin, il est essentiel d'intégrer des activités physiques régulières qui ne sont pas uniquement axées sur la perte de poids, mais aussi sur le bien-être émotionnel. L'exercice peut être un puissant antidote au stress et à l'anxiété, permettant non seulement de se libérer sur le plan physique, mais aussi de se sentir plus aligné émotionnellement.

En résumé, identifier et gérer les émotions qui nous poussent à prendre du poids est un processus qui nécessite de la patience, de l'introspection et souvent, du soutien. En cultivant une plus grande conscience de soi et en

Plus de livres gratuits sur Bookey



Scanner pour télécharger

établissant des liens entre nos émotions et nos choix alimentaires, nous pouvons progressivement réduire les kilos émotionnels et favoriser une relation plus saine avec notre corps.

Plus de livres gratuits sur Bookey



Scanner pour télécharger

5. Exercices pratiques pour libérer ses kilos émotionnels

Dans le cadre de la libération des kilos émotionnels, il est crucial de mettre en place des exercices pratiques qui permettent d'identifier, de comprendre et de gérer ses émotions de manière constructive. Ces exercices visent à établir un dialogue entre le corps et l'esprit, ce qui peut aider à développer une conscience de soi plus profonde et à réduire les comportements alimentaires liés à des états émotionnels non résolus.

Un premier exercice simple et efficace est la pratique de la ****méditation de pleine conscience****. Cette technique consiste à porter une attention consciente à ses pensées et à ses sensations corporelles sans jugement. Pour commencer, trouvez un endroit calme, asseyez-vous confortablement et fermez les yeux. Inspirez profondément en vous concentrant sur la sensation de l'air qui entre et sort de votre corps. Lorsque des pensées liées à vos émotions surgissent, notez-les sans vous y attacher, puis ramenez doucement votre attention à votre respiration. Cela permet de prendre du recul par rapport aux émotions, de les observer sans réagir automatiquement à elles, et d'éviter de les utiliser comme un prétexte pour manger.

Un autre exercice primordial est le ****journal de gratitude****. Chaque soir, prenez quelques minutes pour écrire trois choses pour lesquelles vous êtes reconnaissant. Cela peut être des événements de la journée, des interactions



positives, ou même des aspects de vous-même que vous appréciez. Ce processus aide non seulement à cultiver une mentalité positive, mais aussi à rediriger votre attention des émotions négatives qui peuvent inciter à la suralimentation.

Il est également essentiel d'explorer les émotions liées à la nourriture. Pour cela, pratiquez le ****journal alimentaire émotionnel****. Tenez un registre de tout ce que vous mangez, accompagné des émotions ressenties à chaque repas ou collation. Notez si vous mangez par faim ou si un état émotionnel vous pousse à manger. Avec le temps, vous pourrez identifier des déclencheurs émotionnels spécifiques, ce qui vous permettra de trouver d'autres moyens de faire face à ces émotions sans vous tourner vers la nourriture.

Enfin, l'exercice de la ****visualisation**** peut être particulièrement puissant. Dans un état de relaxation profonde, imaginez-vous dans un endroit où vous vous sentez en sécurité et en paix. Visualisez-vous vous libérant des kilos émotionnels, comme si vous leviez un poids lourd de vos épaules. Imaginez votre vie sans ce fardeau, et comment cela changerait vos émotions et votre rapport à la nourriture. Cette technique permet de renforcer votre motivation et de créer un lien positif entre la prise de conscience émotionnelle et un comportement alimentaire sain.

Plus de livres gratuits sur Bookey



Scanner pour télécharger

Ces exercices pratiques, s'ils sont intégrés régulièrement dans votre routine quotidienne, pourraient non seulement vous aider à libérer vos kilos émotionnels, mais aussi à améliorer votre santé mentale et votre bien-être global. La clé réside dans la persistance et l'auto-compassion, car chaque pas vers la prise de conscience de soi est une victoire.

Plus de livres gratuits sur Bookey



Scanner pour télécharger

6. Témoignages et études de cas inspirants

À travers les pages de ce livre, Stéphane Clerget nous entraîne dans un voyage émotionnel où l'on découvre les incroyables témoignages de ceux et celles qui ont lutté contre les kilos émotionnels. Chaque récit est une illustration poignante des défis rencontrés et des triomphes remportés, ouvrant la voie vers une compréhension plus profonde du lien entre nos émotions et notre poids corporel.

Un premier témoignage marquant est celui de Sophie, une jeune femme de 34 ans, qui a lutté avec son poids pendant presque toute sa vie. Elle décrivait son rapport à la nourriture comme une réponse automatique à ses émotions de tristesse et d'anxiété. Après avoir perdu son emploi, elle a constaté qu'elle avait pris plusieurs kilos, non pas en raison de ses habitudes alimentaires, mais en raison de son incapacité à gérer son stress. Sophie a partagé comment, grâce à des ateliers animés par Stéphane Clerget, elle a appris à identifier ses émotions et à adopter de nouvelles stratégies de gestion. Elle a commencé à tenir un journal de ses émotions et à pratiquer la pleine conscience, ce qui lui a permis de retrouver un équilibre émotionnel et de perdre près de quinze kilos sans régime strict, simplement en apprenant à faire la paix avec elle-même.

Un autre exemple inspirant est celui de Lucas, un sportif qui, malgré une activité physique régulière, s'est retrouvé avec un surpoids important. Lucas

Plus de livres gratuits sur Bookey



Scanner pour télécharger

a toujours été l'un des meilleurs athlètes de son équipe de football, mais après des ruptures amoureuses consécutives, il avait commencé à compenser sa douleur avec la nourriture. Ses kilos émotionnels pesaient autant sur son corps que sur son moral. Grâce à une série de séances de coaching, il a pu travailler sur ses blessures émotionnelles en profondeur. À travers des exercices et des discussions guidées, il a appris à transformer sa peine en motivation, intégrant la vulnérabilité dans sa puissance. En se reconnectant avec ses émotions, il a progressivement perdu ses kilos superflus et retrouvé le désir de performer sur le terrain.

Enfin, prenons le cas d'Alice, une femme de cinquante ans, qui représentait un profil souvent négligé dans les discussions autour des kilos émotionnels. Elle a vécu un bouleversement majeur après le départ de ses enfants, ce qui l'a laissée face à une solitude qu'elle a tenté de combler par la nourriture. Alice a alors pris contact avec un groupe de soutien où d'autres femmes partageaient des histoires similaires. Ensemble, elles ont réussi à identifier les causes de leur prise de poids et à travailler sur leurs capacités d'adaptation. Alice a commencé à explorer de nouvelles passions, comme la peinture et la danse, transformant ainsi une période de sa vie qu'elle pensait difficile en une véritable renaissance. Au cours de ce processus, elle a constaté qu'elle pouvait vivre pleinement ses émotions sans les réprimer par la nourriture.

Plus de livres gratuits sur Bookey



Scanner pour télécharger

Ces témoignages mettent en lumière que, bien souvent, la lutte contre les kilos émotionnels nécessite un travail d'introspection et de compréhension des dynamiques psychologiques qui nous gouvernent. Ces récits de résilience démontrent que la prise de conscience est le premier pas vers un changement durable. En apprenant à identifier et gérer nos émotions, nous avons la possibilité de nous libérer des poids non seulement sur la balance, mais aussi sur notre esprit et notre cœur.

Plus de livres gratuits sur Bookey



Scanner pour télécharger

7. Conclusions et pistes d'évolution personnelle

Les kilos émotionnels représentent une véritable réalité pour de nombreuses personnes, combinant à la fois des facteurs psychologiques et physiques qui influencent notre bien-être global. À partir des analyses et stratégies développées dans "Les kilos émotionnels" de Stéphane Clerget, il est clair que la prise de conscience de ce lien entre nos émotions et notre poids est cruciale. L'ouvrage nous enseigne que le corps est souvent le reflet de notre état émotionnel et que chaque émotion négative non résolue peut contribuer à un surpoids ou à des comportements alimentaires dysfonctionnels.

Pour évoluer personnellement face à cette problématique, il est essentiel de commencer par l'introspection. Identifier les émotions déclencheuses liées à la nourriture, que ce soit le stress, l'ennui, la tristesse ou la colère, est une étape fondamentale. Cette prise de conscience nous permet de différencier la faim physique de la faim émotionnelle. En tenant un journal émotionnel, par exemple, il devient plus facile de tracer le lien entre nos émotions quotidiennes et nos habitudes alimentaires.

Ensuite, les stratégies de gestion des émotions abordées dans le livre nous offrent des outils pratiques pour faire face à nos ressentis sans recourir systématiquement à la nourriture comme méthode d'apaisement.

L'exploration de méthodes telles que la méditation, la pleine conscience ou même des techniques de respiration, peut aider à développer une meilleure

Plus de livres gratuits sur Bookey



Scanner pour télécharger

régulation émotionnelle. La pratique régulière de ces techniques peut apporter une meilleure compréhension de soi, diminuant ainsi le besoin de compenser avec la nourriture.

Les exercices pratiques proposés, comme la visualisation ou l'écriture, sont également des moyens efficaces pour libérer les kilos émotionnels. En transformant les émotions au lieu de les refouler, nous permettons à notre corps de retrouver son équilibre naturel. Ces activités créatives offrent un espace de libération et peuvent renforcer la connexion entre l'esprit et le corps, garantissant ainsi une approche holistique de la santé.

Les témoignages inspirants inclus dans l'ouvrage montrent que la transformation est possible. Il est réconfortant de constater que d'autres ont été confrontés à des défis similaires et ont réussi à surmonter leurs rapports difficiles avec la nourriture. Cela encourage une attitude proactive envers nos luttes personnelles, rappelant que chaque chemin vers la guérison est unique.

Enfin, ces pistes d'évolution personnelle nécessitent avant tout de la patience et de la bienveillance envers soi-même. Changer une habitude profondément ancrée et s'attaquer aux kilos émotionnels est un processus qui prend du temps. L'important est de rester engagé dans cette démarche avec la volonté de s'améliorer, plutôt que de se juger sévèrement. Le chemin vers une

Plus de livres gratuits sur Bookey



Scanner pour télécharger

relation saine avec la nourriture et avec soi-même est un voyage enrichissant où chaque petit pas compte.

En somme, "Les kilos émotionnels" nous rappelle l'importance de prendre soin de notre santé mentale en parallèle de notre santé physique. En s'armant de stratégies adaptées, de compréhension et de soutien, chacun peut avancer vers un état de mieux-être durable.

Plus de livres gratuits sur Bookey



Scanner pour télécharger

5 citations clés de Les Kilos Émotionnels

1. "La prise de poids n'est pas seulement une question de calories, c'est aussi une question de sensations et d'émotions."
2. "Nous mangeons souvent pour apaiser nos émotions plutôt que pour satisfaire notre faim."
3. "Comprendre nos émotions est essentiel pour éviter de tomber dans le piège des kilos émotionnels."
4. "La clé pour une relation saine avec la nourriture est d'apprendre à écouter notre corps et nos véritables besoins."
5. "Le chemin vers un poids équilibré passe par la découverte de soi et l'acceptation de nos émotions."

Plus de livres gratuits sur Bookey



Scanner pour télécharger



Scanner pour télécharger



Bookey APP

Plus de 1000 résumés de livres pour renforcer votre esprit

Plus d'un million de citations pour motiver votre âme

Citations

1000+Sujets 50+Thèmes

Il est plus facile de résister au début qu'à la fin.
- Influence et manipulation

Carte Mentale

Saisir l'essentiel

Aphorismes sur la sagesse dans la vie

Key Insight 1

- Se connaître soi-même

- Comprendre la nature humaine
- Notre vie est déterminée par le tempérament
- Le développement personnel exige la solitude et l'isolement.

Key Insight 2

- Avoir une bonne compréhension de la relation sujet-objet

Les thèmes qui vous plaisent

Quels sont vos objectifs de lecture ?
Choisissez 1-3 buts

- Être un meilleur parent
- Être une personne efficace
- Améliorer ses aptitudes sociales
- Améliorer les compétences de gestion
- Ouverture d'esprit
- Gagner plus d'argent
- Être en bonne santé
- Être heureux
- S'inspirer par le biais de biographies