

image not found or type unknown



Mindfulness y alimentación

Susan Albers

Fecha de publicación:
09/04/2019

Susan Albers, especialista en la aplicación de las técnicas del mindfulness a la alimentación, nos presenta las pautas para una relación equilibrada con la comida.

Sello Editorial:
Zenith

Es muy común comer de modo incontrolado y desequilibrado. Si en alguna ocasión has seguido comiendo aun después de sentirte saciado o te has dejado llevar por un sentimiento de culpa al decidir tu dieta, has experimentado en carne propia una alimentación «inconsciente».

Contacto de prensa

A través de la práctica del mindfulness, Susan Albers nos descubre las claves para una nueva relación con la comida. Con *Mindfulness y alimentación* aprenderás en qué medida la inconsciencia y el desconocimiento vician tu modo de comer, a detectar diferentes trastornos de la alimentación y a aplicar valiosas técnicas para seguir una dieta a tu medida.

Nombre: Paloma Cordon

Teléfono: 93 492 86 33

Email:
pcordon@planeta.es

Susan Albers

Susan Albers ejerce como psicóloga en la *Cleveland Clinic*. Licenciada por la Universidad de Denver, es especialista en el tratamiento de trastornos de la alimentación por la Universidad de Notre Dame, la Universidad Wesleyan de Ohio y la *Stanford University Counselling and Psychological Services*. Albers también atiende en consulta privada a hombres y mujeres con problemas asociados a la alimentación y trastornos depresivos.