

image not found or type unknown



# Comer sin hambre

**Judson Brewer**

**Fecha de publicación:**  
05/06/2024

**Sello Editorial:**  
Ediciones Paidós

## Contacto de prensa

**Nombre:** Paloma Cordón

**Teléfono:** 93 492 86 33

**Email:**  
pcordon@planeta.es

*Comer sin hambre*, del psiquiatra y neurocientífico experto en adicciones Judson Brewer, propone una guía para superar la ansiedad que nos genera la comida y conseguir hábitos saludables creados desde la conciencia.

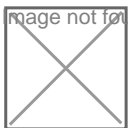
**¿Sientes que tu relación con la comida es una lucha constante? ¿Te sientes frustrado porque te parece imposible cambiar de hábitos? Judson Brewer, psiquiatra y autor del bestseller *Deshacer la ansiedad*, nos propone un plan comprobado científicamente para sanar nuestra relación con la comida y nuestros cuerpos.**

La idea de que la ansiedad es una emoción que sentimos está muy arraigada, no obstante, creemos que deberíamos ser capaces de resistirnos a la atracción de la comida; al fin y al cabo, tenemos que comer. Sin embargo, acabamos en una lucha constante contra la comida, sentimos que no tenemos el control y nos avergüenza no poder cambiar nuestros hábitos.

En *Comer sin hambre*, el neurocientífico Judson Brewer nos propone un plan de 21 días en el que aprenderemos a entender nuestro cerebro y a ser más conscientes para cambiar así nuestra relación con la comida. Además, descubriremos las claves para desbloquear los patrones de pensamiento, deshacernos del bucle de malos hábitos que nos conducen a la ansiedad y superar los sentimientos de culpa y frustración que despierta.

Con un estilo accesible y compasivo, y a partir de los estudios en neurociencia más pioneros y de décadas de estudio y práctica psiquiátrica del autor, *Comer sin hambre* es un manual con el que estableceremos hábitos saludables a largo plazo y con el que conseguiremos escapar de la cárcel que supone la ansiedad por la comida.

image not found or type unknown



## Judson Brewer

El doctor **Judson Brewer** es el director de Investigación e Innovación del Mindfulness Center y profesor asociado de Psiquiatría en la Facultad de Medicina de la Universidad de Brown, además de investigador afiliado del MIT. También ha ocupado puestos de investigación y docencia en la Universidad de Yale y en el Centro de Mindfulness de la Universidad de Massachusetts.

Al doctor Brewer le apasiona entender cómo funciona nuestro cerebro y cómo utilizar ese conocimiento para ayudar a las personas a realizar cambios profundos y permanentes en sus vidas y reducir el sufrimiento en el mundo. Es experto en el tratamiento de adicciones mediante el *mindfulness*, y ha desarrollado y probado programas y técnicas para controlar la ansiedad, para dejar de fumar y para mejorar la relación con la alimentación.