



Comer sin hambre

Judson Brewer

Un programa de 21 días basado en la neurociencia para mejorar nuestra relación con la comida de la mano de Judson Brewer, psiquiatra de fama mundial especializado en adicciones y autor bestseller.

Un programa de 21 días basado en la neurociencia para mejorar nuestra relación con la comida de la mano de Judson Brewer, psiquiatra de fama mundial especializado en adicciones y autor bestseller.

Come esto y no aquello, cuenta las calorías, haz más ejercicio, esfuérzate... ¿Cuántos de estos mensajes dietéticos nos han hecho sentir culpables por nuestra dificultad a la hora de gestionar nuestra forma de comer? Basado en más de veinte años de investigación clínica y en la amplia experiencia del doctor Judson Brewer, *Comer sin hambre* es el método más sencillo y eficaz para mejorar nuestra alimentación.

Recurriendo al poder de la curiosidad y la autoconciencia, el acreditado programa de 21 días del doctor Brewer nos ayudará a reparar nuestra relación con la comida, a reiniciar nuestros detonantes alimentarios, a crear nuevos hábitos y a resolver cualquier cuestión personal de autoestima, ansiedad, vergüenza, ira o estrés. También nos enseñará a trabajar con nuestro cerebro en lugar de luchar contra los antojos, y descubriremos cómo aceptar las recaídas y cómo dejar de juzgarnos para adoptar una actitud más amable con nosotros mismos.

Comer sin hambre no es un libro de dietas: si comemos por estrés, si nos damos atracones, si comemos en exceso o si tenemos cualquier otro mal hábito, esta obra nos presenta una nueva manera de relacionarnos con la comida fomentada en la libertad y la ligereza que provienen del bienestar interior. El doctor Brewer nos descubre el antídoto definitivo a las dietas y al sentimiento de culpa hacia la comida.

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



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.