

Dr Marie Thirion

POURQUOI J'AI FAIM?



De la peur de manquer
aux folies des régimes

Albin Michel

Pourquoi j'ai faim ? : De la peur de manquer aux folies des régimes

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

Pourquoi j'ai faim ? : De la peur de manquer aux folies des régimes

Marie Thirion

Pourquoi j'ai faim ? : De la peur de manquer aux folies des régimes Marie Thirion

 [Télécharger Pourquoi j'ai faim ? : De la peur de manquer ...pdf](#)

 [Lire en ligne Pourquoi j'ai faim ? : De la peur de manque ...pdf](#)

Téléchargez et lisez en ligne Pourquoi j'ai faim ? : De la peur de manquer aux folies des régimes Marie Thirion

Format: Ebook Kindle

Présentation de l'éditeur

La faim, l'appétit, le besoin, le désir et l'envie : que recouvrent ces mots ? Quelle réalité résonne avec une telle intensité dans nos corps, nos peurs et nos imaginaires ? Pourquoi le désir devient-il urgence ? Quel « manque » vivons-nous que la nourriture ne comble que de courts moments ?

S'appuyant sur les dernières données physiologiques, neurologiques, métaboliques, le Dr. Marie Thirion analyse les mécanismes de la faim, du plaisir et de la satiété. Mais également la tonalité affective et émotionnelle de nos comportements dans un environnement nutritionnel donné. Dès le plus jeune âge, les expériences précoces cimentent le socle de nos faims. Pulsions viscérales innées puis équilibre construit, la faim ne se maîtrise pas : elle se vit.

Les raisons du surpoids et de l'obésité en Occident sont plus profondes que celles d'erreurs diététiques individuelles. Les arguments supposés scientifiques à l'appui des régimes sont gravement simplistes. Dans nos sociétés d'abondance alimentaire et de recherche éperdue de la minceur, il convient de s'interroger sur les divers paramètres de l'équilibre (et de déséquilibre) pour mieux adapter, tout au long de notre existence, nos réels besoins à nos modes de vie.

En comprenant mieux qui nous sommes, pourquoi et comment nous mangeons, ce livre innovant et salutaire nous invite à apprivoiser la faim, cette « merveilleuse pulsion qui nous fait vivre, grandir et durer ».

Revue de presse

Un livre qui va faire date ! --Psychologies Présentation de l'éditeur

La faim, l'appétit, le besoin, le désir et l'envie : que recouvrent ces mots ? Quelle réalité résonne avec une telle intensité dans nos corps, nos peurs et nos imaginaires ? Pourquoi le désir devient-il urgence ? Quel « manque » vivons-nous que la nourriture ne comble que de courts moments ?

S'appuyant sur les dernières données physiologiques, neurologiques, métaboliques, le Dr. Marie Thirion analyse les mécanismes de la faim, du plaisir et de la satiété. Mais également la tonalité affective et émotionnelle de nos comportements dans un environnement nutritionnel donné. Dès le plus jeune âge, les expériences précoces cimentent le socle de nos faims. Pulsions viscérales innées puis équilibre construit, la faim ne se maîtrise pas : elle se vit.

Les raisons du surpoids et de l'obésité en Occident sont plus profondes que celles d'erreurs diététiques individuelles. Les arguments supposés scientifiques à l'appui des régimes sont gravement simplistes. Dans nos sociétés d'abondance alimentaire et de recherche éperdue de la minceur, il convient de s'interroger sur les divers paramètres de l'équilibre (et de déséquilibre) pour mieux adapter, tout au long de notre existence, nos réels besoins à nos modes de vie.

En comprenant mieux qui nous sommes, pourquoi et comment nous mangeons, ce livre innovant et salutaire nous invite à apprivoiser la faim, cette « merveilleuse pulsion qui nous fait vivre, grandir et durer ».

Download and Read Online Pourquoi j'ai faim ? : De la peur de manquer aux folies des régimes Marie Thirion #EIYC0SOTVWP

Lire Pourquoi j'ai faim ? : De la peur de manquer aux folies des régimes par Marie Thirion pour ebook en ligne Pourquoi j'ai faim ? : De la peur de manquer aux folies des régimes par Marie Thirion Téléchargement gratuit de PDF, livres audio, livres à lire, bons livres à lire, livres bon marché, bons livres, livres en ligne, livres en ligne, revues de livres epub, lecture de livres en ligne, livres à lire en ligne, bibliothèque en ligne, bons livres à lire, PDF Les meilleurs livres à lire, les meilleurs livres pour lire les livres Pourquoi j'ai faim ? : De la peur de manquer aux folies des régimes par Marie Thirion à lire en ligne. Online Pourquoi j'ai faim ? : De la peur de manquer aux folies des régimes par Marie Thirion ebook Téléchargement PDF Pourquoi j'ai faim ? : De la peur de manquer aux folies des régimes par Marie Thirion Doc Pourquoi j'ai faim ? : De la peur de manquer aux folies des régimes par Marie Thirion Mobipocket Pourquoi j'ai faim ? : De la peur de manquer aux folies des régimes par Marie Thirion EPub

EIYC0SOTVWPEIYC0SOTVWPEIYC0SOTVWP