

44. Pratiquer l'alimentation en pleine conscience

Voici une approche révolutionnaire pour transformer notre façon de manger et pour perdre du poids sans nous priver : elle consiste à observer les goûts, les odeurs, les sensations, les pensées et les émotions qui surgissent au cours d'un repas. S'appuyant sur des recherches scientifiques récentes et sur son expérience de médecin et de professeur de méditation, le Dr Jan Chozen Bays nous présente cette thérapie qui a déjà fait ses preuves (livre vendu avec son CD MP3 de 14 méditations et exercices guidés).

Du Dr Jan Chozen-Bays, Les Arènes, 272 pages, 22,80 €.

