

La psicologia della dieta

Milioni di persone iniziano una dieta per perdere peso, per cambiare le proprie abitudini alimentari o per ragioni di salute ma la maggior parte non arriva a raggiungere i propri obiettivi a lungo termine.

Seguire una dieta richiede più che un piano alimentare e questo libro insegna tecniche psicologiche per aiutarti a raggiungere i tuoi scopi. La ragione per cui la maggior parte delle diete fallisce è perché perdi di vista i tuoi obiettivi a lungo termine e lasci che i pensieri negativi annullino le tue buone intenzioni. Questo libro ti aiuterà ad ottenere risultati con ogni dieta e ti darà un senso di successo duraturo usando l'immaginazione mentale, esercizi e assertività per cambiare il tuo comportamento ed acquisire controllo sul tuo modo di mangiare. Ti aiuterà a identificare e capire i tuoi punti deboli dove la tua autoefficacia può indebolirsi e ti aiuterà ad aumentare le tue difese.

Utilizza questo libro insieme a ogni programma alimentare in modo da aggiungere questo essenziale ingrediente extra per il successo.

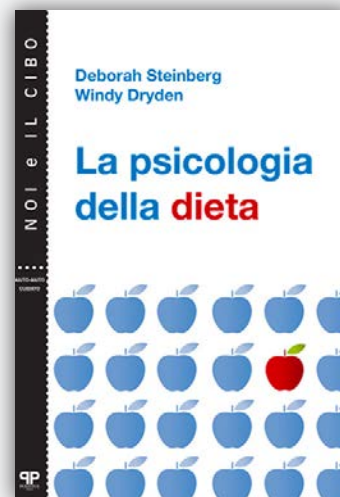
Dettagli tecnici

ISBN 88-8429-045-7

Prezzo: € 10,00

Formato: 11x16,5 cm

N. di pagine: 120




Gli autori

Deborah Steinberg ha lavorato come psicoterapeuta per più di 20 anni e si è specializzata nell'ambito del peso e dell'alimentazione negli anni '70. Dal 1985 al 1995 ha operato nello staff di psicoterapia dell'Institute for Rational Emotive Therapy di New York dove ha seguito molti gruppi di controllo del peso.


Windy Dryden è nato a Londra nel 1950, ha lavorato nell'ambito della psicoterapia e del counseling per più di 25 anni ed è autore di più 100 libri. È professore di counseling al Goldsmiths College, Università di Londra.

Per i vostri ordini

 0458103932

 0458102884

 libri@positivepress.net

 www.positivepress.net

Seguici su 