



Mi hambre y yo

Maria Lerin

Miriam Vitoria



Índice

- Conócenos un poquito mejor...
- Alimentación consciente
- ¿Por qué comemos?
- Diferencia entre Hambre Fisiológico y Hambre emocional
- El hambre fisiológica
- El hambre de los Sentidos
- El hambre de Emociones
- El hambre mental
- Nuestra sociedad y el hambre
- ¿Dónde y cuándo empieza el acto de comer?
- ¿Cómo encontrar el equilibrio?
- Técnicas y ejercicios prácticos

¿Cómo lo consigo?

Si estás leyendo esto es porque estás interesad@ en adquirir nuestro manual sobre el hambre.

El precio del eBook es de 9.95.

FORMA DE PAGO

Para hacerte con nuestro e-book tendrás que realizar una transferencia bancaria al número que aparecerá a continuación y enviar un justificante del recibo a:

simplementesientepsicologia@gmail.com

Una vez recibido el justificante, se te enviará por correo el documento en formato PDF con una contraseña de acceso para que puedas empezar a disfrutar de él.

ES19 2085 0609 4203 3044 7754

Ibercaja. Destinatario: María Lerín

Concepto: tu nombre + ebook

Si prefieres realizar el pago a través de la plataforma Paypal, también puedes hacerlo a ese mismo email.

Se ruega no difundir este documento como forma de otorgar valor al trabajo realizado.

¡Muchas gracias!

Miriam y Maria