

[Download pdf] File size: 20.Mb

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

Dr Marie Thirion

POURQUOI J'AI FAIM?



Par Marie Thirion
*ePub | *DOC | audiobook | ebooks |*
Download PDF

Dtails sur le produit Rang parmi les ventes : #39732 dans eBooksPubli le: 2013-08-28Sorti le: 2013-08-28Format: Ebook Kindle

[Download pdf] Pourquoi j'ai faim ? : De la peur de manquer aux folies des rgimes

Par Marie Thirion : Pourquoi j'ai faim ? : De la peur de manquer aux folies des rgimes before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Pourquoi j'ai faim ? : De la peur de manquer aux folies des rgimes:

De la peur de manquer
aux folies des régimes

Albin Michel

Download

Read Online

Description :

Prsentation de l'diteurLa faim, l'appetit, le besoin, le dsir et l'envie : que recouvrent ces mots ? Quelle ralit rsonne avec une telle intensit dans nos corps, nos peurs et nos imaginaires ? Pourquoi le dsir devient-il urgence ? Quel manque vivons-nous que la nourriture ne comble que de courts moments ?S'appuyant sur les dernires donnes physiologiques, neurologiques, mtaboliques, le Dr. Marie Thirion analyse les mcanismes de la faim, du plaisir et de la satit. Mais galement la tonalit affective et motionnelle de nos comportements dans un environnement nutritionnel donn. Ds le plus jeune ge, les experiences prcoces cimentent le socle de nos

faims. Pulsion viscerale innée 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 l'appui des régimes sont gravement simplistes. Dans nos sociétés d'abondance alimentaire et de recherche perdue 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 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 motivationnelle de nos comportements dans un environnement nutritionnel donné. Dès le plus jeune âge, les expériences précoces cimentent le socle de nos faims. Pulsion viscerale innée 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 l'appui des régimes sont gravement simplistes. Dans nos sociétés d'abondance alimentaire et de recherche perdue 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 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 .