

Bibliographie



Les livres mis en évidence sont ceux que je conseille de lire +++

STOP régimes/alimentation intuitive

Oser avoir faim, Geneen Roth

Le poids, un enjeu féministe, Susie Orbach

Pourquoi les régimes font grossir,, Sandra Aadmodt

Maigrir sans régime, Zermati

Alimentation pleine conscience/méditation pleine conscience

Je mange en pleine conscience, Susan Albers

Réapprendre à manger, Jan chozen Bays

La plénitude de l'instant, Thich Nhat Hanh

Mettre en pratique le pouvoir du moment présent, Eckhart Tolle

Psychologie du comportement alimentaire

Conditionnés pour trop manger, Brian Wansick

Image corporelle

Petit cahier d'acceptation de son corps, Anne Marrez et Maggie Oda

Belle autrement, Sophie Cheval

Beauté fatale, Mona Chollet

Gestion émotions/pensées

Le piège du bonheur, Russ Harris

Que se passe t'il en moi? Isabelle Filliozat

On est foutu on pense trop! Serge Marquis

Auto-bienveillance

Cahier de bienveillance envers soi-même, Anne Van Stappen

Condition féminine

Les barrières invisibles de la vie d'une femme, Nathalie Rapoport-Hubschman

© Mon Corps Adoré