



© DRFF/Odile Jacob

GÉRARD APFELDORFER

Gérard Apfeldorfer, psychiatre et psychothérapeute, est spécialisé depuis trente ans dans le traitement des troubles du comportement alimentaire et des problèmes pondéraux. Il a cofondé en 1998 le Groupe de réflexion sur l'obésité et le surpoids (GROS).

Pour être en bonne santé physique et mentale, pour faire le juste poids, il convient de laisser ses peurs alimentaires au vestiaire et de manger en paix.

C'est en sachant s'écouter qu'on parvient à répondre tour à tour de façon adéquate à ses besoins énergétiques en nutriments, en vitamines et minéraux, et aussi à ses besoins émotionnels, à sa faim d'amour et d'affection.

Gérard Apfeldorfer vous guide tout au long d'un parcours : vous y apprendrez à mieux choisir vos aliments, à les consommer avec toute l'attention qu'ils méritent, à faire la paix avec vous-même et avec les autres.

Il vous donne aussi de judicieux conseils pour parfaire l'éducation alimentaire de vos enfants.

Manger cessera d'être une bataille incessante, un problème à résoudre, pour se transformer en outil d'épanouissement personnel.

MANGEZ EN PAIX !

713698.2 
ISBN 978-2-7381-2060-1



9 782738 120601

En couverture : illustration de Stéphane Lacroix.

22 €

www.odilejacob.fr