



La Psicoalimentazione è un metodo che permette di agire sulla persona in toto, tenendo conto delle connessioni tra la mente, il corpo e lo spirito.

Il testo presenta in maniera divulgativa il **metodo Kousmine**, in modo da renderlo facilmente applicabile e fornisce spunti di riflessione che toccano la psicologia dell'individuo: si va da semplici tecniche di meditazione, a metodi per automotivarsi, a esercizi per individuare ed agire sulle proprie paure che bloccano il cammino lungo il sentiero della consapevolezza. Vengono date anche indicazioni per mantenere il corpo tonico e vitale, con pratici esercizi fisici.

L'edizione on-line è stata revisionata ed arricchita **con nuove informazioni e tante ricette** per rendere il metodo di facile attuazione.

Per imparare un nuovo modo di nutrirti

Per comprendere come comporre un menù giornaliero

Per approfondire i concetti del metodo Kousmine

Per imparare a gestire il cambiamento

Per la salute fisica e mentale

MARILÙ MENGONI

Biologa nutrizionista
Dott.ssa in Psicologia

www.psicoalimentazione.it

info@psicoalimentazione.it