



ISABELLE
HUOT

CATHERINE
SENÉCAL



SMETTI
di



MANGIARE LE TUE EMOZIONI



VINCERE UNA VOLTA PER TUTTE
LA FAME NERVOSA

Isabelle HUOT
Catherine SENÉCAL

SMETTI DI MANGIARE LE TUE EMOZIONI



BUR Gatti Blu
Rizzoli

Pubblicato per



da Mondadori Libri S.p.A.

Proprietà letteraria riservata

Published originally under the title: *Cessez de manger vos émotions*

©2017, Les Éditions de L'Homme, division du Groupe Sogides inc.

(Montréal, Québec, Canada)

All rights reserved.

© 2018 Mondadori Libri S.p.A., Milano

ISBN 978-88-17-10156-1

Titolo originale dell'opera:

Cessez de manger vos émotions

Traduzione di Giulio Lupieri

Prima edizione BUR Gatti Blu: maggio 2018

Realizzazione editoriale: Studio Editoriale Littera, Rescaldina (MI)

Seguici su:

Twitter: @BUR_Rizzoli

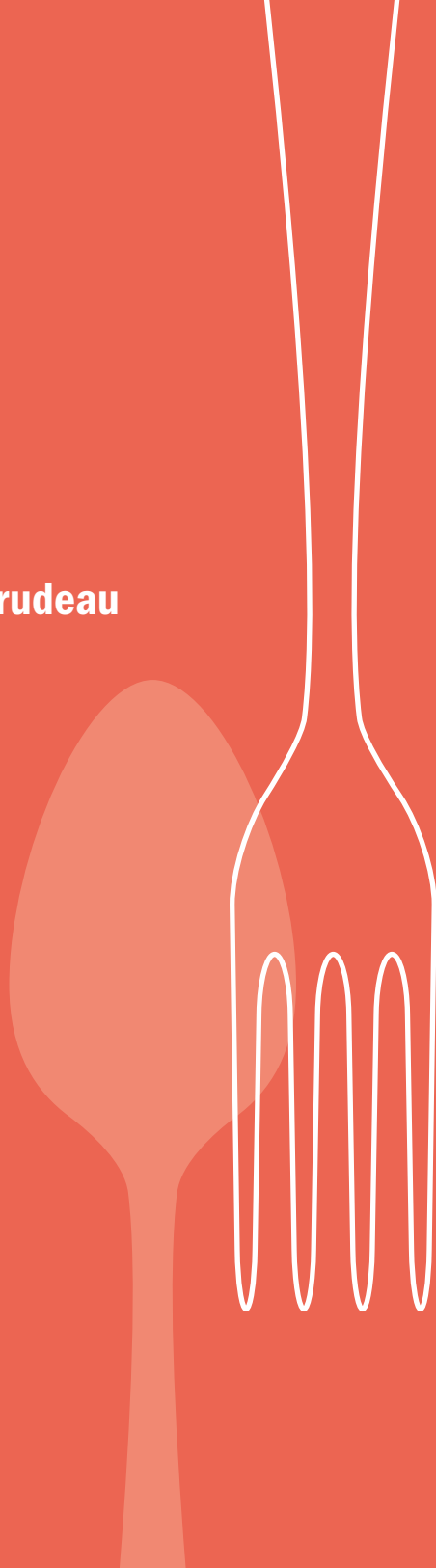
www.bur.eu

Facebook: /RizzoliLibri

**Smetti di mangiare
le tue emozioni**

*«Dimmi cosa mangi
e ti dirò chi sei.»*

Prefazione
di Sophie Grégoire Trudeau





Immagina di essere sola. Nessuno ti vede. Sei tranquilla a casa e ti stai rilassando in giardino, all'aria aperta o in un qualsiasi altro posto. Mentre dialoghi con te stessa, ti accorgi di essere generosa, dolce e ottimista, oppure passi il tempo a fare inutili confronti? Ti paragoni agli altri, vuoi sempre di più, ti sottostimi e quindi, forse, non ti vuoi poi così bene? Non importa che storia hai avuto, che sofferenze hai vissuto e quale percorso hai fatto, non è mai troppo tardi per imparare ad amarti e a prenderti cura di te.

Come l'attività fisica e un sonno equilibrato, l'alimentazione è parte integrante di una vita sana e ti può aiutare a volerti più bene. Alcuni cibi nutrono il nostro cervello, stimolano il sistema immunitario e servono a regolare gli ormoni e il sonno. In questo libro troverai qualche piccola ricetta per migliorare salute, qualità della vita e vivere più a lungo.

Quando si comincia a mangiare meglio e a fare un po' di moto, la strada è tutta in discesa. Si diventa più energici, più positivi, e si è pronti ad affrontare tutti i piccoli e grandi ostacoli di ogni giorno.

Prenderci cura di noi è il regalo più bello che ci possiamo fare. Cerca di essere sincera con te stessa e abbi rispet-

to del tuo corpo, così gli offrirai soltanto il meglio. Insegna ai tuoi figli le regole alimentari base che li guideranno per il resto della vita. Fai tesoro di ciò che ti offre Madre Natura per favorire il benessere tuo, dei tuoi cari e delle generazioni future.

Nutrirsi in modo sano non è difficile, e può cambiare le sorti del mondo: corpo, cuore e spirito.

Brindiamo quindi alla tua salute e a quella di tutte le persone che ami.

Introduzione

