



En librairie le 1^{er} mars 2012



Nouvelle édition
augmentée, 130 pages
supplémentaires
+ CD offert

Mincir et se réconcilier avec soi

Michèle FREUD

LE LIVRE

Porter un regard différent sur notre corps pour mincir durablement

Nombreux sont les régimes qui font perdre du poids, mais surtout en font reprendre. Car mincir n'est pas seulement une affaire de diététique ; la nourriture comble souvent des besoins dont nous ne sommes pas toujours conscients.

Pour Michèle Freud, perdre du poids implique avant tout de conditionner son mental sans pour autant s'astreindre à un régime trop sévère. Sa méthode propose de nombreux exercices et conseils pratiques qui nous apprennent à :

- identifier nos véritables besoins pour ne plus nous réfugier dans la nourriture ;
- mettre des mots sur les émotions qui nous submergent et nous poussent à manger ;
- chasser nos démons intérieurs (peurs, dépendance affective, honte) qui nous incitent à manger en excès ;
- en finir avec la culpabilité, ce « passager clandestin » qui sabote tous nos efforts ;
- nous réconcilier avec notre corps grâce à différentes techniques très simples, applicables au quotidien.

Car c'est en recréant des liens plus intimes et plus sains, entre soi et la nourriture, que l'on portera un regard différent sur notre corps et que l'on pourra enfin mincir durablement.

L'AUTEURE



Michèle FREUD, psychothérapeute, sophrologue, est diplômée en psychologie, psychopathologie clinique, hypnose pratique et sophrologie. Spécialiste de la gestion du stress et de la perte de poids, elle est formatrice et conférencière, et anime des ateliers et des séminaires au sein de son école « Michèle Freud Formations », où elle forme aussi des futurs sophrologues. Elle est l'auteur de plusieurs CD et de *Réconcilier l'âme et le corps* (Albin Michel, 2007).

336 pages • format 14,5 x 22,5 cm • broché • environ 19,90 €

Pour commander l'ouvrage, [cliquez ici](#)

Attachée de presse : **Chantal Mamou-Mani** ☎ 01 47 54 91 28. Courriel : quid@noos.fr
Contact Albin Michel : **Jennifer Gaucher** ☎ 01 42 79 19 13. Courriel : jennifer.gaucher@albin-michel.fr