



## actualités livres

### Se libérer du poids de la souffrance La dimension affective de la prise de poids

Françoise Martin, Vivienne  
Vandenborne

Quintessence, 2020, 208 pages



Maigrir relève souvent du parcours du combattant. Après avoir testé de multiples méthodes, beaucoup renoncent. Cet ouvrage propose de porter un nouveau regard sur le surpoids.

Les kilos superflus sont l'expression d'un déséquilibre intérieur entre le corps, les émotions, les pensées et l'alimentation. En abordant la question par la bio-harmonisation, le corps pourra libérer naturellement et graduellement ses déséquilibres et ses blocages, sans que l'on doive s'astreindre à un régime restrictif. Les inscriptions conscientes et inconscientes agissent comme des programmations influençant notre vécu émotionnel et notre morphologie. Il s'agit dès lors non pas de combattre le symptôme dérangeant mais de traiter les racines du déséquilibre pondéral.