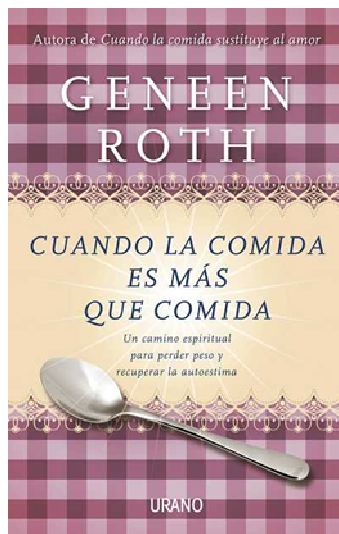


## CUANDO LA COMIDA ES MÁS QUE COMIDA

*Un camino espiritual para perder peso y recuperar la autoestima*

Geneen Roth,  
autora de *Cuando la comida sustituye al amor*



*¿Comes demasiado o demasiado poco?  
¿Estás en lucha constante contra tu imagen?  
¿Crees que cuando adelgaces tu vida cambiará, tus problemas desaparecerán?  
Ha llegado el momento de poner fin a esa batalla.*

Para Geenen Rooth, experta en trastornos alimentarios, comemos como vivimos: nuestra relación con la comida es el reflejo exacto de convicciones muy arraigadas sobre nosotros mismos. Todo lo que pensamos sobre el amor, el miedo y la transformación se expresa en cómo, cuándo y qué comemos.

Hacemos dieta para perder peso, porque creemos que cuando estemos delgadas seremos dignas de amor. Hacemos dieta para «repararnos», para «arreglarnos», para convertirnos en otra persona. Sin embargo, el 83% de personas que hacen dieta acaban recuperando más peso del que perdieron. ¿Qué pasaría si nos detuviésemos un instante a observar cómo comemos, si escuchásemos lo que dice nuestro cuerpo? Seríamos capaces de transformar ese vacío en plenitud, abundancia, satisfacción.

*No dejes de comer, sólo párate a observar lo que ocurre en tu interior*, dice la autora, la primera en relacionar la adicción a la comida con problemas personales y espirituales que van más allá del peso y la imagen personal. En nuestra forma de comer reside la sabiduría, el camino hacia una figura más esbelta, pero sobre todo hacia una relación completamente nueva con nosotros mismos.

*Cuando la comida es más que comida* es un libro lleno de humor, sensibilidad e inteligencia que nos ofrece valiosos consejos y herramientas para reencontrarnos y para utilizar aquello que deseamos eliminar de nuestra vida (adicciones, sentimientos molestos, creencias irrefutables sobre nuestras propias limitaciones) como medio para lograr lo que realmente anhelamos.

## GENEEN ROTH

Durante años, la autora estuvo luchando contra su peso y llegó incluso a padecer anorexia hasta que, poco a poco, comprendió que su relación con la comida afectaba a todos los aspectos de su vida. En 1982 publicó su primer libro, *Feeding the Hungry Heart*, y empezó a impartir talleres en los Estados Unidos.

Tras mucho tiempo trabajando con comedores compulsivos, comprendió que había estado tratando la cuestión como un problema físico y psicológico y, aunque sin duda lo era, también constituía un umbral hacia una realidad más profunda. A día de hoy lleva más de treinta años ayudando a personas que sufren de trastornos de alimentación.

Ha publicado ocho libros, entre ellos *Cuando la comida sustituye al amor* y *No más dietas*, también publicados por Ediciones Urano. Geneen Roth vive en California con su marido. Para más información: [www.geneenroth.com](http://www.geneenroth.com)

## FICHA TÉCNICA

**Título:** *Cuando la comida es más que comida*

**Subtítulo:** *Un camino espiritual para perder peso y recuperar la autoestima*

**Autora:** Geneen Roth

**Sello:** Urano

**Páginas:** 192

**Precio:** 13€

---