



Apreciados amigos:

Nos complace informaros del lanzamiento, dentro de la colección 'Urano Vintage', (que recupera clásicos ya publicados por Urano que han marcado historia en la literatura del desarrollo personal), del libro:

## *Cuando la comida sustituye al amor*



**GENEEN ROTH**

### **Descubre la relación entre las carencias afectivas y nuestra actitud ante la comida.**

¿A qué se debe el fracaso repetido de la mayoría de las dietas? ¿Dónde reside el verdadero problema del exceso de peso y de la ingestión compulsiva de alimentos?

**Geneen Roth** nos da una respuesta definitiva: tanto la comida como el exceso de peso sólo constituyen un síntoma de un problema más profundo. Según la autora, comer sin control, porque sí, no es una “mala costumbre”. Tampoco existen alimentos “malos” que den origen a esos kilos de más. Detrás de la ingestión compulsiva de alimentos pueden descubrirse recuerdos infantiles de rechazo, sentimientos adultos de soledad y otros problemas emocionales que conducen a establecer una curiosa conclusión: abrir la nevera nunca puede herirnos; la gente sí.

De esta manera, se comienza a desear justamente los alimentos que las dietas equilibradas prohíben y a establecer una relación emocional con la comida que no deja espacio para la felicidad o para las relaciones íntimas. Pero, ¿cómo superar este síndrome de víctima? Con afecto y calidez, Roth transmite alivio y esperanza: podemos disfrutar de los alimentos incluso si el peso y la salud aconsejan cantidades pequeñas de ellos.

## LA AUTORA

**Geneen Roth** ha ganado renombre internacional con su trabajo en el campo de los trastornos de la alimentación. Creadora de numerosos seminarios de autoayuda, es también autora de *Cuando la comida es más que comida*, publicado por Ediciones Urano.

Invitada habitual de programas de televisión y radio y colaboradora en diferentes medios escritos. La autora nació en Nueva York y actualmente vive en Berkeley, California.

## FICHA TÉCNICA

<b>TÍTULO ORIGINAL:</b>	When Food is Love
<b>PRECIO:</b>	14 €
<b>CÓDIGO:</b>	001000383
<b>ISBN:</b>	978-84-7953-860-6
<b>PUBLICACIÓN:</b>	24/03/2014
<b>ENCUADERNACIÓN:</b>	RCA C/S
<b>FORMATO:</b>	150 x 225
<b>PÁGINAS:</b>	224
<b>COLECCIÓN:</b>	Vintage
<b>Código BIC:</b>	VS , Autoayuda y desarrollo personal
<b>Código BISAC:</b>	HEA017000, HEALTH & FITNESS / Nutrition