

Download Savor Mindful Eating Mindful Life

Welcome to the Savor Journey. This is a hub for all those who are interested in mindful eating and the practice of mindfulness as a way of life. Diese Einkaufsfunktion wird weiterhin Artikel laden. Um aus diesem Karussell zu navigieren, benutzen Sie bitte Ihre Überschrift-Tastenkombination, um zur nächsten oder vorherigen Überschrift zu navigieren. Passendes Audible-Hörbuch Wechseln Sie zwischen dem Lesen des Kindle-eBooks und dem Hören des Audible-Hörbuchs hin und her. Nachdem Sie das Kindle-eBook gekauft haben, fügen Sie das Audible-Hörbuch für den reduzierten Preis von EUR 12,95 hinzu. SAVOR Mindful Eating, Mindful Life Thich Nhat Hanh and Lilian Cheung D.Sc., R.D. CONTENTS FOREWORD INTRODUCTION PART 1 A Buddhist Perspective on Weight Control CHAPTER 1 Ending Your Struggle with Weight CHAPTER 2 Are You Really Appreciating the Apple?