

Tags: Gå ner i vikt med kognitiv beteendeterapi bok pdf svenska; Gå ner i vikt med kognitiv beteendeterapi ladda ner pdf e-bok; Gå ner i vikt med kognitiv beteendeterapi epub books download; Gå ner i vikt med kognitiv beteendeterapi e-bok apple; Gå ner i vikt med kognitiv beteendeterapi las online bok; Gå ner i vikt med kognitiv beteendeterapi MOBI download

---

## Gå ner i vikt med kognitiv beteendeterapi PDF E-BOK

**Lisbeth Stahre**



Författare: Lisbeth Stahre  
ISBN-10: 9789174242997  
Språk: Svenska  
Filstorlek: 3424 KB

## BESKRIVNING

Varför äter jag fel när jag vet hur jag ska äta rätt? Varför står jag inte emot suget efter att stoppa något i munnen? Varför kan jag inte behålla viktnedgången? Alla bantare som använt sig av olika dieter vet hur svårt det är att gå ner i vikt och behålla viktnedgången. Det beror på att övervikt i första hand inte handlar om mat utan om självbild, stress och negativa känslor. För att lyckas behöver man därför ta reda på varför man äter fel och få kontroll över sitt ätande. Forskningsstudier vid Karolinska Institutet visar att metoden i Gå ner i vikt med KBT (2005) ger både önskad viktnedgång och bestående viktnedgång. Du får i nio steg kunskap om hur du stärker din egen självkänsla, förändrar negativa tankemönster, löser vardagsproblem och förändrar ditt ätbeteende långsiktigt. Du får också hjälp att våga stå för den du är och lyfta fram dig själv på ett positivt sätt. Helt enkelt möjlighet att komma tillrätta med din övervikt en gång för alla.

**VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?****Gå ner i vikt med kognitiv beteendeterapi - play.google.com**

Köp online Bok, Gå ner i vikt med kognitiv beteendeterapi, Lisbeth Stahre, Inbunden (337304891) Övriga böcker □ Skick: Begagnad Pris 50 kr • Tradera ...

**BOKTIPS - "GÅ NER I VIKT MED KOGNITIV BETEENDETERAPI" av Lisbeth Stahre**

ISBN: 9789185675043. Viva. 2007. 234 sidor. Smärre hanteringsspår pärm. Boken är aningen böjd.

**Gå ner i vikt med kognitiv beteendeterapi - Lisbeth Stahre - E-bok ...**

Pris: 58 kr. E-bok, 2012. Laddas ned direkt. Köp boken Gå ner i vikt med kognitiv beteendeterapi av Lisbeth Stahre (ISBN 9789174242997) hos Adlibris. Fraktfritt ...

**GÅ NER I VIKT MED KOGNITIV BETEENDETERAPI**

**LÄS MER**