

Tags: Övervikt handlar om känslor : handbok för dig som eftersträvar bestående viktnedgång ladda ner pdf e-bok; Övervikt handlar om känslor : handbok för dig som eftersträvar bestående viktnedgång las online bok; Övervikt handlar om känslor : handbok för dig som eftersträvar bestående viktnedgång e-bok apple; Övervikt handlar om känslor : handbok för dig som eftersträvar bestående viktnedgång bok pdf svenska; Övervikt handlar om känslor : handbok för dig som eftersträvar bestående viktnedgång MOBI download; Övervikt handlar om känslor : handbok för dig som eftersträvar bestående viktnedgång epub books download

Övervikt handlar om känslor : handbok för dig som eftersträvar bestående viktnedgång PDF E-BOK

Lisbeth Stahre



Författare: Lisbeth Stahre
ISBN-10: 9789144083988
Språk: Svenska
Filstorlek: 3114 KB

BESKRIVNING

Boken vänder sig till dig som är trött på att gå upp och ner i vikt. Trött på att känna tillfredsställelsen av att ha gått ner några kilo och på besvikelsen vid ny viktuppgång. Äter du lite extra när du känner dig stressad, ledsen, besviken eller när vardagen inte blev som du ville? Då är du i gott sällskap! Övervikt handlar inte i första hand om mat utan om stress, självbild och negativa känslor. Bestående viktnedgång innebär att ta reda på varför man äter fel och få verktyg att förändra orsakerna. Boken ger dig därför kunskap om hur du stärker din självkänsla, kommer tillrätta med tankefällor och löser vardagsproblem. Kostprogrammet innehåller nya recept och ger dig möjlighet att välja mellan två olika dieter samt Jämviktsprogram för att behålla din viktnedgång. Vetenskapliga studier vid Karolinska Institutet visar att programmet (Stahremetoden) ger bestående viktnedgång efter avslutat program, samt minskat känslomässigt ätande och minskad stress. Till gruppbehandling hör en handledarbok: Kognitiv behandling vid övervikt och fetma som vänder sig till vårdpersonal och utbildningsenheter.

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

Övervikt handlar om känslor : handbok för dig som eftersträvar ...

Övervikt handlar om känslor : handbok för dig som eftersträvar bestående viktnedgång - Häftad

Lisbeth Stahre | Bokbörsen

Övervikt och fetma handlar ... Övervikt handlar om känslor Handbok för dig som eftersträvar bestående viktnedgång. Boken vänder sig till dig som ...

Katalogpost - Strängnäs bibliotek

Compra Övervikt handlar om känslor : handbok för dig som eftersträvar bestående viktnedgång.
SPEDIZIONE GRATUITA su ordini idonei

**ÖVERVIKT HANDLAR OM KÄNSLOR : HANDBOK FÖR DIG SOM EFTERSTRÄVAR
BESTÅENDE VIKTNEDGÅNG**

LÄS MER