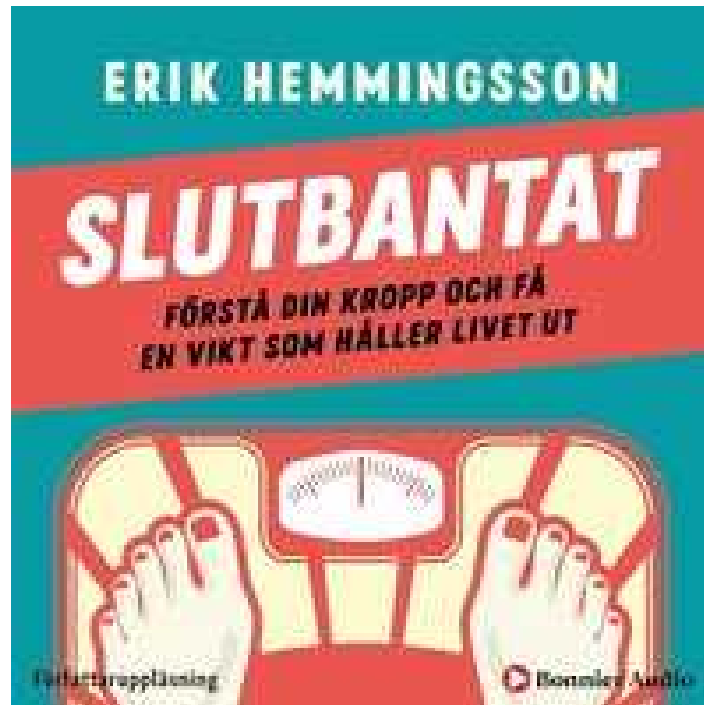


Tags: Slutbantat : förstå din kropp och få en vikt som håller livet ut ladda ner pdf e-bok; Slutbantat : förstå din kropp och få en vikt som håller livet ut las online bok; Slutbantat : förstå din kropp och få en vikt som håller livet ut MOBI download; Slutbantat : förstå din kropp och få en vikt som håller livet ut e-bok apple; Slutbantat : förstå din kropp och få en vikt som håller livet ut bok pdf svenska; Slutbantat : förstå din kropp och få en vikt som håller livet ut epub books download

Slutbantat : förstå din kropp och få en vikt som håller livet ut PDF E-BOK

Johan Faskunger,Erik Hemmingsson



Författare: Johan Faskunger,Erik Hemmingsson

ISBN-10: 9789178272143

Språk: Svenska

Filstorlek: 3949 KB

BESKRIVNING

Har du också kämpat med vikten i många år? Ibland har det kanske gått åt det håll du vill, men ofta hamnar du förr eller senare tillbaka till ursprungsläget med några eller många kilo fler än du önskar. Självvrannsakan och en känsla av misslyckande ligger nära till hands men Erik Hemmingsson, med över tjugo års erfarenhet av forskning på övervikt, menar att det är inte din karaktär det är fel på. Vi föds med olika fysiologiska förutsättningar, vissa har lätt att gå upp i vikt medan andra kan äta i princip vad som helst och ändå håller sig trådsjala genom hela livet. Kroppen motarbetar dessutom viktninskning på olika sätt, och forskning visar att övervikt är starkt kopplat till vårt inre. Visste du att övervikt kan bero på hur du hade det när du var liten, i vilket område du är född, om du har stressat mycket under ditt liv, vilka föräldrar du växte upp med eller om du haft svåra livshändelser? Allt detta påverkar vad vi äter, hur vi äter och inte minst varför vi äter. Vi behöver alla lära oss mer om vår aptit och mättnad, som många aldrig riktigt lärt sig lyssna på, och som heller inte fungerar speciellt bra hos många överviktiga. I Slutbantat finns verktygslådan där du får olika verktyg att förstå dig själv och ditt ätbeteende bättre men också hållbara strategier och en genomgång av vilken mat som du ska satsa på. "Slutbantat är en av de bättre hälsoböckerna på marknaden." Annette Sjöberg, BTJ-häftet nr 4, 2019 "Som beteendevetare men även som generalsekreterare har jag har läst många böcker om övervikt och fetma men har aldrig läst något så här bra!" Jenny Vinglid, generalsekreterare för HOBS

VAD SÄGER GOOGLE OMDEN HÄR BOKEN?

Orley mobbades varje dag - på grund av sin vikt | Göteborgs-Posten - Hälsa

Det är nämligen det som han skriver i sin bok "Slutbantat ... Förstå din kropp och få en vikt som håller livet ... 2017 såg det ut så här när Ricoh (som ...

#18 Hur får vi igång den i familjen som inte vill röra på sig ...

I Slutbantat finns verktygslådan där du få olika verktyg att förstå dig själv och ditt ... E-bok mejlas ut som en länk ... genom hela livet. Kroppen ...

Slutbantat : Förstå din kropp och få en vikt som håller livet ut - Erik ...

I avsnitt 23 av Rörelseglädjepodden har vi snackat med överviktsforskaren Erik Hemmingsson som nyligen släppt boken "Slutbantat".

Slutbantar : förstå din kropp och få en vikt som håller livet ut

LÄS MER