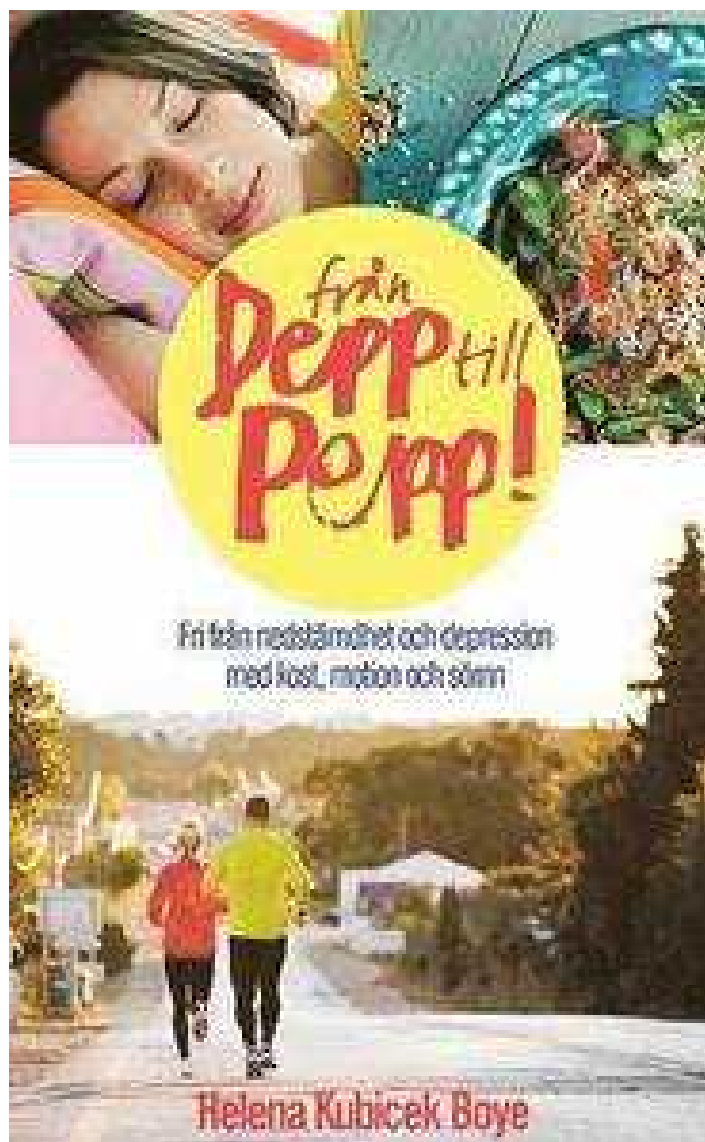


Från depp till pepp! PDF E-BOK

Helena Kubicek Boye



Författare: Helena Kubicek Boye

ISBN-10: 9789175791814

Språk: Svenska

Filstorlek: 2223 KB

BESKRIVNING

Många drabbas i dag av återkommande perioder av nedstämdhet och depression och över en halv miljon svenskar använder antidepressiva mediciner. Men det finns mycket man kan göra själv för att må bättre framför allt när det gäller kosten, motionen och sömnen. I *Från depp till pepp!* visar KBT-psykologen Helena Kubicek Boye på hur felaktiga vanor kan leda in i en depression medan rätt vanor kan hjälpa till att hålla nedstämdheten borta. Vi får ta del av enkla och handfasta råd och här presenterar hon lättillgängliga program som hjälper dig att förändra dina kost, motion- och sömnvanor som ett steg på vägen mot ett liv utan nedstämdhet och depression. *Från depp till pepp!* Fri från nedstämdhet och depression med kost, motion och sömn är en omarbetad och uppdaterad utgåva av Helena Kubicek Boyes bok *Fri från depression med kost, motion och sömn*. Egenvård är den mest effektiva formen av vård och i denna suveräna livshandbok får vi ta del av en rad kloka och handfasta råd för goda livsstilsvanor. Bara genom små förändringar med förbättrade vardagsvanor kan man själv göra stor skillnad och vända en nedåtspiral till ett välmående på alla plan. Det viktiga är att börja: för har du väl kommit igång har du gjort hälften. Denna bok ger dig insikter, inspiration och kraft att komma igång så låt den bli till din positiva hälsocoach! Sanna Ehdin, PhD, immunolog och författare till femton hälso-, mat- och livsstilsböcker

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

Från depp till pepp - Lydbok - Helena Kubicek Boye - Storytel

Inlägg om från depp till pepp skrivna av storytel

Från depp till pepp - succéövertag - Pressen.se

Från depp till pepp!.pdf --- Dalai Lama --- 9789175236926 Han blev hjärtsjuk och tvingades lägga ner karriären som musikalartist. För att inte tappa

Från depp till pepp! - Helena Kubicek Boye - adlibris.com

Köp Från depp till pepp!. Många drabbas i dag av återkommande perioder av nedstämdhet och depression och över en halv miljon svenskar använder antidepressiva ...

Från depp till pepp!

LÄS MER