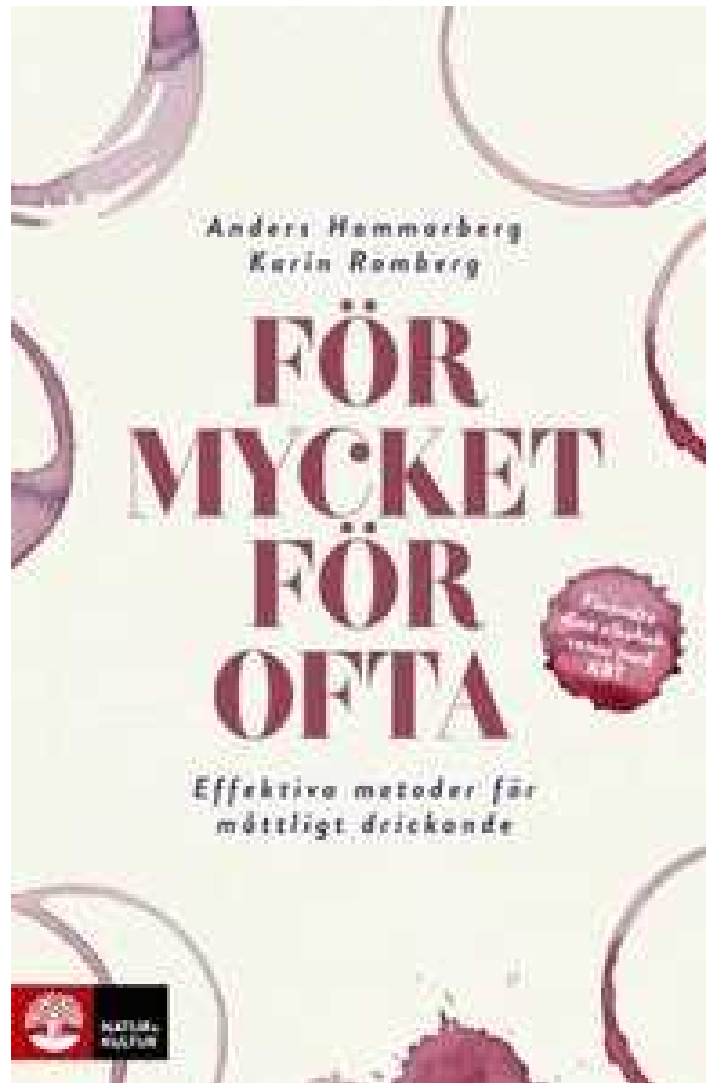


Tags: För mycket för ofta : effektiva metoder för måttligt drickande las online bok; För mycket för ofta : effektiva metoder för måttligt drickande epub books download; För mycket för ofta : effektiva metoder för måttligt drickande ladda ner pdf e-bok; För mycket för ofta : effektiva metoder för måttligt drickande MOBI download; För mycket för ofta : effektiva metoder för måttligt drickande bok pdf svenska; För mycket för ofta : effektiva metoder för måttligt drickande e-bok apple

För mycket för ofta : effektiva metoder för måttligt drickande PDF E-BOK

Anders Hammarberg,Sara Wallhed Finn



Författare: Anders Hammarberg,Sara Wallhed Finn

ISBN-10: 9789127147485

Språk: Svenska

Filstorlek: 1879 KB

BESKRIVNING

Ingen dricker alkohol för att få sämre fysisk och psykisk hälsa eller relationsproblem. För många handlar det istället om att alkoholen förknippas med avkoppling, festligheter, smakupplevelser och social samvaro. De allra flesta som börjar fundera över sin egen konsumtion vet ganska väl varför de inte längre känner sig helt nöjda. Men de vill också få reda på hur det egentligen förhåller sig med alkoholkonsumtionen. Vad är normalt? Hur vet man att man verkligen har ett problem? Den här boken är skriven för dig som vill se över ditt drickande och förändra dina alkoholvanor - det är möjligt att återgå till måttlig konsumtion. Många klarar detta på egen hand, utan att söka vård. För mycket för ofta grundar sig på kognitiv beteendeterapi, KBT, som visat sig vara en framgångsrik behandlingsform vid alkoholproblem. Läsaren får lära sig att kartlägga risksituationer, att dricka mindre när man dricker, att sätta mål och registrera hur mycket man dricker och i vilka situationer. Boken kombinerar teori med praktiska övningar och innehåller många exempel. "För mycket för ofta är inte bara unik i sitt ämnesval, boken är av mycket god kvalitet ur såväl vetenskaplig som klinisk synvinkel. Det är en handbok för personer som vill komma tillrätta med en alltför hög alkoholkonsumtion." Bengt Sternebring överläkare, Beroendecentrum Malmö, i Läkartidningen Detta är en professionell självhjälpsbok värd namnet och i skrivande stund den enda i sitt slag. Bengt Sternebring överläkare, Beroendecentrum Malmö, i Läkartidningen

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

För mycket för ofta : effektiva metoder för måttligt drickande - Livsenergi

För mycket för ofta - effektiva metoder för måttligt drickande. Natur & Kultur. ... att sätta mål och registrera hur mycket man dricker och i vilka situationer.

Karin Romberg - Leg. psykolog - Riddargatan 1, beroendecentrum ...

Vetenskaplig tidskrift inom medicin samt organ för Sveriges Läkarförbund.

För mycket för ofta - Gagnef Bibliotek

August Strindbergs lilla katekes för underklassen = Liten katekes för de ännu vanmäktiga bok August Strindberg pdf

FÖR MYCKET FÖR OFTA : EFFEKTIVA METODER FÖR MÅTTLIGT DRICKANDE

LÄS MER