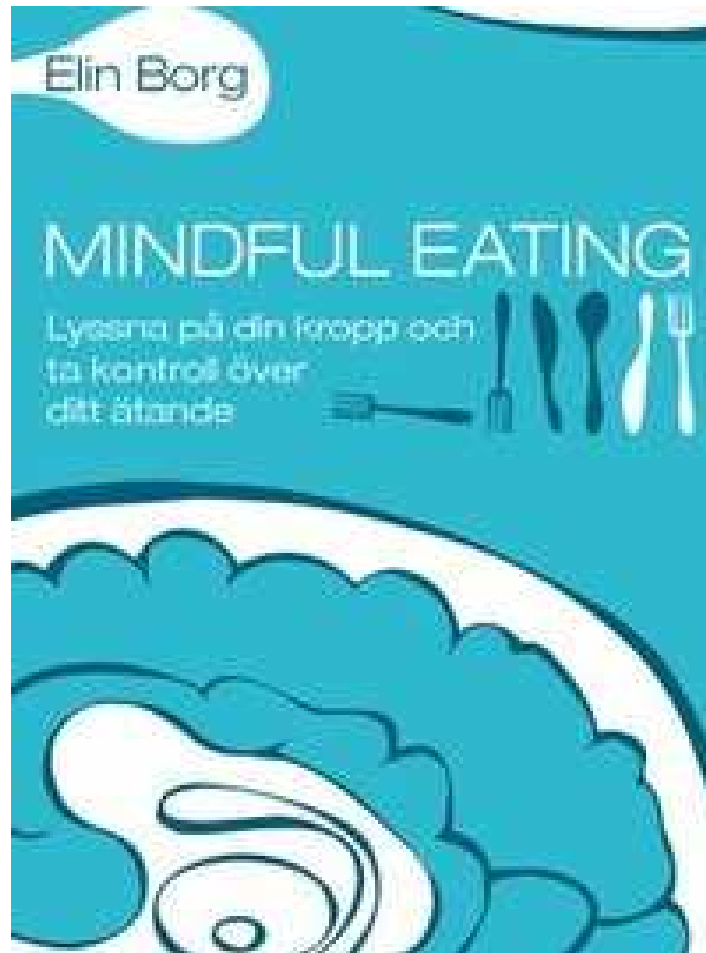


Tags: Mindful eating : lyssna på din kropp och ta kontroll över ditt ätande ladda ner pdf e-bok; Mindful eating : lyssna på din kropp och ta kontroll över ditt ätande las online bok; Mindful eating : lyssna på din kropp och ta kontroll över ditt ätande e-bok apple; Mindful eating : lyssna på din kropp och ta kontroll över ditt ätande epub books download; Mindful eating : lyssna på din kropp och ta kontroll över ditt ätande bok pdf svenska; Mindful eating : lyssna på din kropp och ta kontroll över ditt ätande MOBI download

Mindful eating : lyssna på din kropp och ta kontroll över ditt ätande PDF E-BOK

Elin Borg



Författare: Elin Borg
ISBN-10: 9789198097603
Språk: Svenska
Filstorlek: 4373 KB

BESKRIVNING

Vill du äta bättre, må bättre och känna dig nöjd med din kropp? Har du svårt att uppnå bestående förändringar? Nu börjar ett medvetet liv där du lär dig att lyssna på din kropp och tar kontroll över ditt ätande! Den här boken riktar sig till dig som vill skapa ett bättre förhållningssätt till ätande och till din kropp. Du kanske tycker att du äter för onyttigt, småäter för ofta eller att du helt enkelt äter för mycket. Kanske försöker du kompensera ditt ätmönster med bantningskurer eller överdriven träning. Boken hjälper dig att bryta negativa mönster och ger dig en mängd verktyg för att bygga ett nytt och hälsosamt ätande. Boken lägger bland annat fokus på varför vi äter och gör en djupdykning i anledningarna till att vi väljer att äta. När du blir medveten om vilka de egentliga anledningar är blir det lättare att förstå ditt ätbeteende och förändra det i den riktning som du vill. Förbered dig på en bok som verkligen förändrar ditt ätande! Du som läsare får tillgång till åtta guidade övningar i form av ljudfiler samt en mängd extramaterial med utvecklande mindful eating-övningar.

VAD SÄGER GOOGLE OMDEN HÄR BOKEN?

Boken "Mindful eating - Lyssna på din kropp och ta kontroll över ditt ...

Buy Mindful eating : lyssna på din kropp och ta kontroll över ditt ätande by Elin Borg (ISBN: 9789198097603) from Amazon's Book Store. Everyday low prices and free ...

Mindful eating - bli medveten i ditt ätande | AllaStudier.se

Här börjar ett medvetet liv där du lär dig att lyssna på din kropp och tar kontroll över ... förändrar ditt ätande! Mindful eating innehåller guidade ...

Borg elin - mindful eating - (pocket) - böcker - Ginza.se

Mindful eating är ett amerikanskt begrepp som håller på att växa sig allt starkare i Sverige. Genom mindful eating lär du dig att lyssna på din kropp och ta ...

Mindful eating : lyssna på din kropp och ta kontroll över ditt ätande

LÄS MER