

Tags: Att övervinna hetsätning : ett vetenskapligt utvärderat e-bok apple; Att övervinna hetsätning : ett vetenskapligt utvärderat las online bok; Att övervinna hetsätning : ett vetenskapligt utvärderat ladda ner pdf e-bok; Att övervinna hetsätning : ett vetenskapligt utvärderat epub books download; Att övervinna hetsätning : ett vetenskapligt utvärderat MOBI download; Att övervinna hetsätning : ett vetenskapligt utvärderat bok pdf svenska

---

## Att övervinna hetsätning : ett vetenskapligt utvärderat PDF E-BOK

**Christopher G Fairburn**



Författare: Christopher G Fairburn

ISBN-10: 9789127818170

Språk: Svenska

Filstorlek: 2879 KB

## BESKRIVNING

Vid hetsätning påverkas hela tillvaron av att man återkommande äter alldeles för mycket och känner att man har tappat kontrollen. Många gånger skäms man över sin situation och håller den hemlig. Men det finns effektiv behandling. Att övervinna hetsätning är en självhjälpmanual baserad på KBT som ger dig en bättre relation till mat, ätande och till din kropp. Författaren hjälper dig att förstå hetsätningens onda cirklar och varför det har blivit så svårt att ta sig ur dem. Du får kunskap om ätstörningar och vägleds genom behandlingen på ett tydligt och empatiskt sätt, med många exempel som ger igenkänning. Manualen har utvärderats i forskning och har visat sig ha mycket god effekt. Du kan följa programmet på egen hand eller med hjälp av en terapeut eller en närstående. Denna andra utgåva av Att övervinna hetsätning är uppdaterad och utvidgad. Den är en oömbärlig källa för dig som lider av bulimi, hetsätning och liknande tillstånd, liksom för närstående och för terapeuter som möter patienter med ätstörningar. Den svenska utgåvan är fackgranskad av Ata Ghaderi, professor i klinisk psykologi vid Karolinska institutet, och han har även skrivit ett förord. På ett fint och ödmjukt sätt förklarar författaren många frågor som rör ätstörningar. Det är lätt att känna igen sig och att ta till sig texten. Boken är välskriven, spännande och intressant. Annette Sjöberg, BTJ-häftet

## VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

### PDF Workshops och arbetsmöten PDF E-BOK

Av Christopher G. Fairburn Inbunden ... Hem / Böcker & media / Psykologi & Personlig utveckling / Att övervinna hetsätning : ett vetenskapligt utvärderat ...

### Ätstörningar & behandling - Behandling & behandlingsmetoder - Andra ...

Vid hetsätning påverkas hela tillvaron av att man återkommande äter alldeles för mycket och känner att man har tappat kontrollen. Många gånger skäms man ...

### Boktips om hetsätning — Psykiatribloggen

Specialpris: 294 kr, pris: 361 kr. 2017. Inbunden. Finns alltid BOKREA. Köp boken Att övervinna hetsätning : ett vetenskapligt utvärderat av Christopher G ...

**Att övervinna hetsätning : ett vetenskapligt utvärderat**

***LÄS MER***