

Tags: Viktfällan : sluta banta och börja leva bok pdf svenska; Viktfällan : sluta banta och börja leva epub books download; Viktfällan : sluta banta och börja leva MOBI download; Viktfällan : sluta banta och börja leva e-bok apple; Viktfällan : sluta banta och börja leva las online bok; Viktfällan : sluta banta och börja leva ladda ner pdf e-bok

Viktfällan : sluta banta och börja leva PDF E-BOK

Anna Hallén Buitenhuis



Författare: Anna Hallén Buitenhuis

ISBN-10: 9789155266080

Språk: Svenska

Filstorlek: 4422 KB

BESKRIVNING

"Viktfällan" är en bok för dig som vill ha hälsosamt liv utan bantning och dieter. Med hjälp av ACT (Acceptance and Commitment Therapy) får du de verktyg du behöver för att sluta fred med din kropp och maten du äter, så att du i stället kan koncentrera dig på att leva helhjärtat. Du skapar en vardag där du bestämmer hur du vill må, istället för att dämpa känslor av stress, rastlöshet och negativa tankar med mat. Boken består av en nioveckorsguide, som genom enkla vardagsövningar och mindfulness övar dig i självmedkänsla. Dessutom görs en djupdykning ner i näringsfysiologins magiska värld. Du tar ett steg i taget mot en hållbar viktninskning där din livsstil sedan hjälper dig att hålla hälsovikten, så att du kan sluta banta och börja leva.

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

Viktfällan : sluta banta och börja leva - Maria Helander, Anna Hallén ...

Pris: 169 kr. Kartonnage, 2018. Finns i lager. Köp Viktfällan : sluta banta och börja leva av Maria Helander, Anna Hallén Buitenhuis på Bokus.com.

1a adventstävling - om Viktfällan

Den är i lite samma tema som Erik Hemmingssons bok, ni hittar den HÄR - Viktfällan Sluta banta och börja leva. Med hjälp av ACT ...

Var snäll mot dig själv, sluta banta och gå ned i vikt. - Maria Helander

Viktfällan - Sluta banta och börja leva Maria Helander, Anna Hallén Buitenhuis Beställ recensionsexemplar. E-bok mejlas ut som en länk ...

Viktfällan : sluta banta och börja leva

LÄS MER