

Tags: Hitta idealvikten med Linda & Lisa : och Stahremetoden MOBI download; Hitta idealvikten med Linda & Lisa : och Stahremetoden bok pdf svenska; Hitta idealvikten med Linda & Lisa : och Stahremetoden e-bok apple; Hitta idealvikten med Linda & Lisa : och Stahremetoden epub books download; Hitta idealvikten med Linda & Lisa : och Stahremetoden ladda ner pdf e-bok; Hitta idealvikten med Linda & Lisa : och Stahremetoden las online bok

Hitta idealvikten med Linda & Lisa : och Stahremetoden PDF E-BOK

Linda Unger



Författare: Linda Unger
ISBN-10: 9789185127641
Språk: Svenska
Filstorlek: 3573 KB

BESKRIVNING

Handen på hjärtat, nog är det lätt hänt att du stoppar någonting i munnen utan att reflektera över om du verkligen är hungrig eller ens om det smakar gott? Kanske är du inte hungrig utan ledsen, stressad eller uttråkad. Kanske tillhör du de många kvinnor som ställer upp på jobbet och för familj och vänner i all oändlighet, men glömmer bort dig själv och dina egna behov? För Linda Unger och Lisa Persson var det så och det gjorde att såväl kilon som skuldkänslor smög sig på. Men nu har de lärt sig ett annat sätt att tänka och att se på sig själva och livet - och kilona har rasat. Med hjälp av Stahremetoden, en behandling som grundar sig i kognitiv beteendeterapi, blev Linda av med 25 kilo och Lisa med 45. Övervikt beror inte i första hand på för mycket eller fel mat. I stället behöver vi ta hand om våra tankar, känslor och vardagsproblem på ett mer konstruktivt sätt, säger Lisbeth Stahre, forskaren bakom metoden. Behandlingen fokuserar därför på att kartlägga deltagarnas beteende- och tankemönster och därefter på att stärka självkänslan, förändra negativa tankemönster och hitta konkreta, fungerande lösningar på vardagsproblem. Man kan arbeta i en terapeutledd grupp som träffas en kväll i veckan, i studiecirkelform - eller på egen hand. I Hitta idealvikten med Linda och Lisa delar författarna med sig av sin utvecklingsprocess, ger handledning och konkreta tips.

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

Idealvikt - Lars-Eric Uneståhl - ljudbok ... - Adlibris Bokhandel

Jämför pris och köp Genf linda morgondagens kvinna nya perspektiv på unga kvinnors ... Här hittar du en enkel och snabb ... Inb med skyddsomslag, 271 ...

Böcker 1 921 Produkter - shopello.se

Hitta idealvikten med Linda & Lisa : och Stahremetoden Författare Linda Unger - Lisa Persson Förlag Energica Utgivningsdatum 20081001 Omfång 224 sidor

Hitta idealvikten med Linda & Lisa : och Stahremetoden: Amazon.es ...

Vägen till idealvikten 2. ... Hitta idealvikten med Linda & Lisa : och Stahremetoden ... Hos Adlibris hittar du billiga böcker online och ett stort utbud av garn, ...

HITTA IDEALVIKTEN MED LINDA & LISA : OCH STAHREMETODEN

LÄS MER