

Søgeord: download Slip slanketyranniet pdf bøg, Slip slanketyranniet mobi, Slip slanketyranniet epub online gratis, Slip slanketyranniet torrent, Slip slanketyranniet læses online, digitaliseret Slip slanketyranniet pdf

Slip slanketyranniet PDF

Russ Harris



Dette er kun et uddrag fra bogen. Den fulde bog kan downloades fra nedenstående link.



Forfatter: Russ Harris
ISBN-10: 9788771580846
Sprog: Dansk
Filstørrelse: 1567 KB

BESKRIVELSE

Hvor mange slankebøger skal vi købe, før vi forstår, at det ikke virker? Hvor mange år skal der gå med hårde slankekure, hvor man taber sig ... og tager på igen ... og derefter kritiserer sig selv for ikke at kunne holde sin ideelvægt? Slip slanketyranniet er ikke en bog om slankekure. Det er en bog om at bygge bro mellem det, du ønsker at gøre, og det, du rent faktisk gør. Bogen indeholder et unikt program - og en 7 ugers bootcamp - der viser dig vejen til velvære og varigt vægttab. Du lærer, hvordan du kan ændre vaner og adfærd, selv når du oplever negative følelser og mangler motivation. Bogen og programmet bygger på den psykologiske metode ACT (Acceptance and Commitment Therapy) og på mindfulness.

HVAD SIGER GOOGLE OM DENNE BOG?

Senest opdateret 6. oktober. Slip slanketyranniet - Tag fat på livet Af Steven C. Hayes & Spencer Smith. 1. udgave fra 2008 på Dansk Psykologisk Forlag

www.kopk.dk

Forfatter: Russ Harris, Titel: Lykkefælden - miniudgave, Pris: 205,95 kr., Kategori: Bøger, Format: Hæftet

SLIP SLANKETYRANNIET

[Læs mere ...](#)