

Myter og facts om overvægt PDF

Linda Lassen



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



DOWNLOAD PDF

Forfatter: Linda Lassen
ISBN-10: 9788778876591
Sprog: Dansk
Filstørrelse: 1892 KB

BESKRIVELSE

»Men da jeg kom og havde taget 200 gram på, sagde min læge: »Det var jo ikke så godt. Du har da vist snydt«. Så grinede han af mig, og jeg var helt elendig. Så holdt jeg op med at komme«. Rigtig mange overvægtige kender situationen: De har været på endnu en kur og har måttet opgive. Vægten er i bedste fald den samme som før kuren, i værste fald er den øget. Fortvivlede går de til deres læge og forsøger at forklare, at de virkelig forsøger og gerne vil tabe sig, og at de ikke forstår, hvorfor det ikke lykkes. Ofte sender lægen dem hjem med besked om at »tage sig sammen«, spise mindre og bevæge sig mere. Så skal det nok gå alt sammen. Men det går ikke alt sammen. Det er det voksende antal af overvægtige et bevis på. Hvorfor det ikke går, handler denne bog om. Og om, hvad der sker, når vi kun fokuserer på den del af overvægten, vi kan se. Myter og facts om overvægt er et forsøg på at komme under overfladen. Bogen tager udgangspunkt i 100 overvægtiges egne forklaringer på, hvorfor det er så svært at undgå overspisning samt at opnå og vedligeholde et vægttab. Og den viser, at det ikke kun er 'svage sjæle', som ikke kan holde igen med maden, der bliver overvægtige og fede. Samfundets holdning til de overvægtige, ustabile familieforhold og andre belastninger gennem opvæksten kan sætte psykiske spor i form af en negativ selvopfattelse og selvdestruktive adfærdsmønstre. Linda Lassen er psykolog og specialist i psykoterapi og har gennem mange år arbejdet med overvægtige i egen praksis.

HVAD SIGER GOOGLE OM DENNE BOG?

Myter og facts om overvægt (bog) af forfatteren Linda Lassen | Oprettet fra inventtable | Bogen går bag om fordommene og viser, at overspisning kan være en ...

Myths, Presumptions, and Facts about Obesity n engl j med 368;5 nejm.org january 31, 2013 447 P
assionate interests, the human ten-dency to seek explanations for observed

Myter og facts om overvægt af Linda Lassen. »Men da jeg kom og havde taget 200 gram på, sagde min læge: »Det var ...Læs anmeldelser og køb bogen billigt.

MYTER OG FACTS OM OVERVÆGT

[Læs mere ...](#)