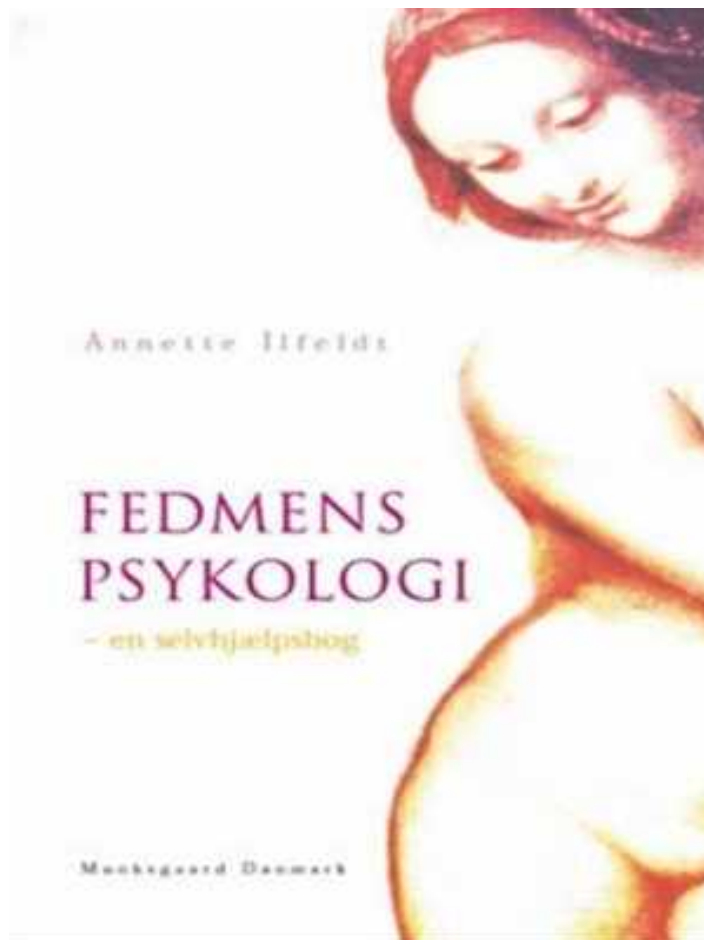


Fedmens psykologi PDF

Annette Ilfeldt



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



DOWNLOAD PDF

Forfatter: Annette Ilfeldt
ISBN-10: 9788762803800
Sprog: Dansk
Filstørrelse: 4475 KB

BESKRIVELSE

Psykologisk fedme er den mekanisme, der får dig til at trøste dig med mad, fedt, slik og kager, så du bliver overvægtig, tyk eller fed. Psykologisk fedme betyder, at der er en dybereliggende årsag til, at du spiser mere, end du har brug for. Bogen indeholder ingen opskrifter på sund, fedtfattig kost eller råd og vink om motion. Den informerer dig om årsagen til, hvorfor du på trods af den ene slankekur efter den anden – som du har svært ved at overholde – tager flere og flere kilo på. Kan du nikke genkendende til begrebet ”psykologisk fedme”, er denne selvhjælpsbog noget for dig. Den indeholder informationer om, hvorfor du spiser mere, end du har brug for. Hvad du trøster væk. Hvorfor du ikke kan overholde dine slankekure. Hvorfor du bliver tykkere af at gå på slankekur. Bogen indeholder en lang række opgaver og redskaber, der vil gøre dig mere bevidst om dig selv og årsagerne til din overvægt. Ved at arbejde med bogens opgaver begynder du en proces, hvor du erstatter dit nuværende spisemønster med et skabende, kreativt og anderledes indholdsrigt liv.

HVAD SIGER GOOGLE OM DENNE BOG?

Fedmens psykologi: en selvhjælpsbog (Forfatter: Annette Ilfeldt, Forlag: Munksgaard Danmark, Format: Hæftet, Type: Bog, ISBN: 9788762803800)

Fedmens psykologi - Annette Ilfeldt - online salg af brugte bøger fra dansk antikvariat - Stort udvalg - også antikvariske kvalitetsbøger

www.kopk.dk

FEDMENS PSYKOLOGI

[Læs mere ...](#)