

## Lær at drikke med måde PDF

**Bjarke Larsen**



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



**DOWNLOAD PDF**

Forfatter: Bjarke Larsen  
ISBN-10: 9788790333492  
Sprog: Dansk  
Filstørrelse: 3146 KB

## BESKRIVELSE

Drikker du for meget? Synes andre, at du skal skære ned på dit forbrug? Så er bogen "Lær at drikke med måde" noget for dig. Hvis du stopper op i tide, er det muligt at ændre de dårlige alkoholvaner og lære at drikke med måde. Denne bog giver dig de nødvendige redskaber: Du lærer ved hjælp af en række test om dine muligheder for at drikke med måde. Du lærer at afdække og takle de situationer, hvor du især fristes til at drikke for meget. Du lærer at opbygge motivationen til at ændre drikkemønstre. Du lærer at sætte grænser for dit forbrug, og at holde fast. Du lærer at forebygge tilbagefald. "Lær at drikke med måde" er den eneste selvhjælpbog på dansk, der fokuserer på at lære at drikke med måde. Den bygger på en gennemprøvet metode, der med succes anvendes i andre lande. "En nytænkende og brugbar selvhjælpbog, der fagligt kommer godt rundt om problemerne." Lars Hindkjær, leder af Misbrugscenter Sønderborg "En velkommen og vedkommende bog med mange gode råd." Eric Allouche, psykolog, Misbrugscenter Slagelse. "Jeg har fået lært det, bogen lover: at drikke med måde." Henrik Soelmark, musiker.

**HVAD SIGER GOOGLE OM DENNE BOG?**

Lær, hvordan du kan drikke mindre alkohol eller helt lægge alkoholen på hylden. ... på en simpel og enkel måde\* Du får to hypnoser, en med og en uden musik ...

[www.kopk.dk](http://www.kopk.dk)

Læs med og lær om 5 sunde drikke til vægttab! ... Denne information er på ingen måde tiltænkt til at kunne stille diagnoser eller fungere som en erstatning af ...

## LÆR AT DRIKKE MED MÅDE

[Læs mere ...](#)