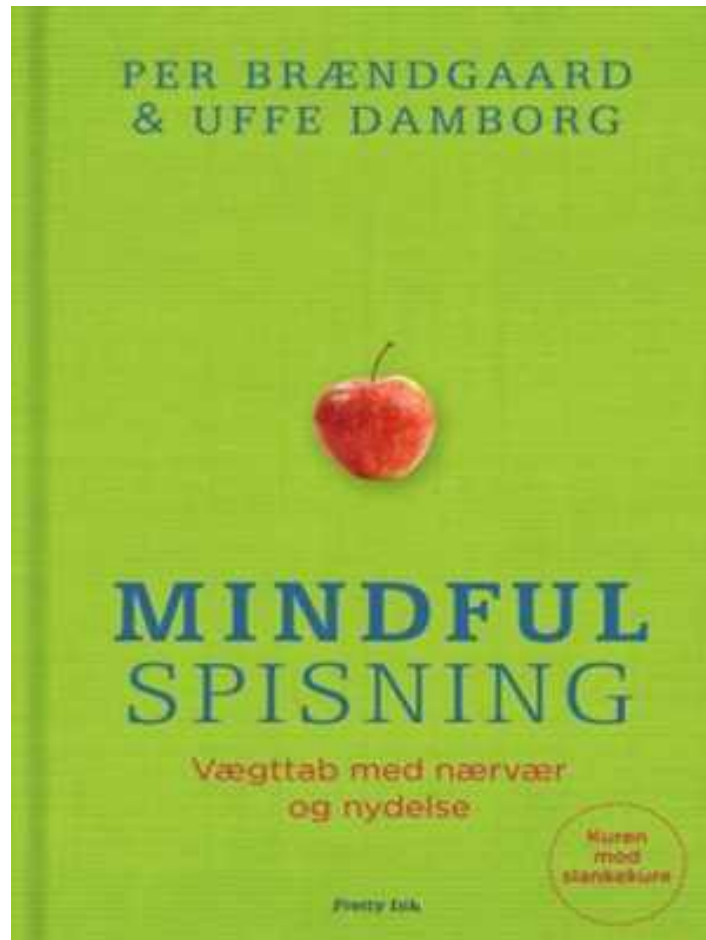


Mindful spisning PDF

Per Brændgaard



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



Forfatter: Per Brændgaard

ISBN-10: 9788763824231

Sprog: Dansk

Filstørrelse: 2685 KB

BESKRIVELSE

Mindful spisning er vejen ud af slankekures usunde og unaturlige forhold til mad og spisning. Det er en ny tilgang til vægttab, der vil overflødiggøre alle slankekure. Mindful spisning handler ikke om, hvad man må spise, men om hvordan man spiser. Mindful spisning er en eviggyldig metode til at finde glæden ved spisning. En metode, som oven i købet giver vægttab.

HVAD SIGER GOOGLE OM DENNE BOG?

Mindful spisning workshop v/ Per Brændgaard På klinik, Valby Langgade 6, 2500 Valby Tirsdag 25 september fra 18.30 - 21.30 Pris 300 kr tilmelding på [info@klinik ...](mailto:info@klinik...)

Skal en slankekur lykkes, så du får varigt vægttab? Mindful Spisning får styr på dine spisevaner. Lær let hvordan.

Mindful spisning gør det nemt for alle at spise på en sundt nydende måde, der naturligt regulerer kropsvægten.

MINDFUL SPISNING

[Læs mere ...](#)