

Sense for hele familien PDF

Suzy Wengel



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



Forfatter: Suzy Wengel
ISBN-10: 9788740041828
Sprog: Dansk
Filstørrelse: 1069 KB

BESKRIVELSE

I “Sense for hele familien” præsenterer Suzy Wengel sit helt nye og unikke ’spisevanetræ’. Vanetræet skal motivere hele familien til at foretage overkommelige ændringer i hverdagen, ved at synliggøre de vaner, der ofte er helt ubevidste. Familien udfylder træet i fællesskab, så alle familiemedlemmer kan blive den sundeste og gladeste version af sig selv. På denne måde bliver sense til et sjovt og motiverende projekt, som hele familien samarbejder om. Suzy Wengels sense-metode er et kærkomment alternativ til de strenge slankekure, som ofte medfører en usund yoyo-vægt. I bogen byder hun på overskuelige principper for, hvordan kosten skal sammensættes, hvis den skal mætte og bidrage til blodsukkerstabilitet hele dagen. Der præsenteres også eksempler fra familier, der har afprøvet sense-metoden, og bogen er fyldt med nemme opskrifter, som kan indgå i en travl hverdag. Forfatteren har samarbejdet med en erfaren psykolog om gode råd til, hvordan man kan tale krop og vægt med børn uden at gøre skade på deres selvtillid eller forårsage spiseforstyrrelser. “Sense for hele familien” er ikke bare en livsstilsændring, det er også et fælles familieprojekt, som skaber sammenhold og sunde sjæle.

HVAD SIGER GOOGLE OM DENNE BOG?

Sense for hele familien 300.00 DKK 249.95 DKK. Tilføj til kurv. Tilbud Kom godt i gang bogpakke 349.90 DKK 298.00 DKK. Tilføj til kurv. Tilbud Lakridspulver 52.00 ...

Søg i alle. Søg i alle; Bøger. Kategorier

Sense For Hele Familien bog: Familiens spisevaner kan få taljemålet til at ekspandere hos både de voksne og børnene. Når kursen skal ændres, skal d...

SENSE FOR HELE FAMILIEN

[Læs mere ...](#)