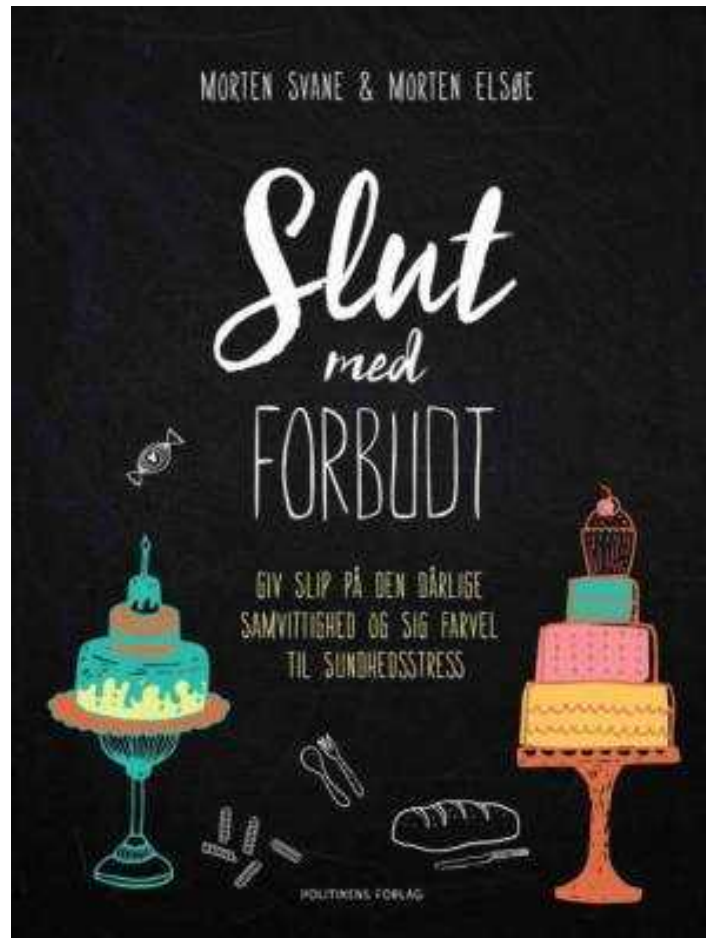


Slut med forbudt PDF

Morten Svane



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



Forfatter: Morten Svane
ISBN-10: 9788740027228
Sprog: Dansk
Filstørrelse: 4376 KB

BESKRIVELSE

Er du træt af tidens sundhedskrav? 'Slut med forbudt' er et opgør med sundhedsdiktaturet: Regler, der bestemmer, hvad du skal spise, hvor hårdt og hvor meget du skal træne, og hvordan du skal se ud, for at du kan kalde dig sund. 'Slut med forbudt' bygger på videnskab og fornuft, i stedet for madreligion og fanatisme. Væbnet med denne bog, kan du slutte fred med din mad og din krop, og leve et liv, hvor det du spiser er en kilde til nydelse i stedet for stress. Et liv, hvor du kan spise kage uden at tage på. Du vil blandt andet kunne læse om: Hvorfor forbud, restriktioner og et konstant fokus på den 'rigtige' mad står i vejen for både sundhed og vægttab. Hvorfor du ikke behøver at frygte at slippe kontrollen over det, du spiser. Hvorfor der slet ikke findes usund mad. Hvordan selvhad og dømmende fingre er en bombe under folkesundheden. Hvorfor du er overbevist om, at alle andre gør det bedre end dig. Hvordan du slipper fri af de kontrollerende tanker, så du kan vælge din egen vej. 'Slut med forbudt' gør op med de mest ødelæggende misforståelser, der dominerer på den danske sundhedsscene. For du behøver ikke helseguruerne til at vælge, hvordan du skal leve dit liv. Sig 'Slut med forbudt' og opnå den sundhed, du fortjener.

HVAD SIGER GOOGLE OM DENNE BOG?

Søg i alle. Søg i alle; Bøger. Kategorier

Slut med forbudt (bog) af forfatteren Morten Svane & Morten Elsäe | Krop og sind div. | Er du træt af tidens sundhedskrav? 'Slut med forbudt' er et opgør med ...

Er du træt af tidens sundhedskrav? Slut med forbudt er et opgør med sundhedsdiktaturet: Regler, der bestemmer, hvad du skal spise, hvor hårdt og hvor me

SLUT MED FORBUDT

[Læs mere ...](#)