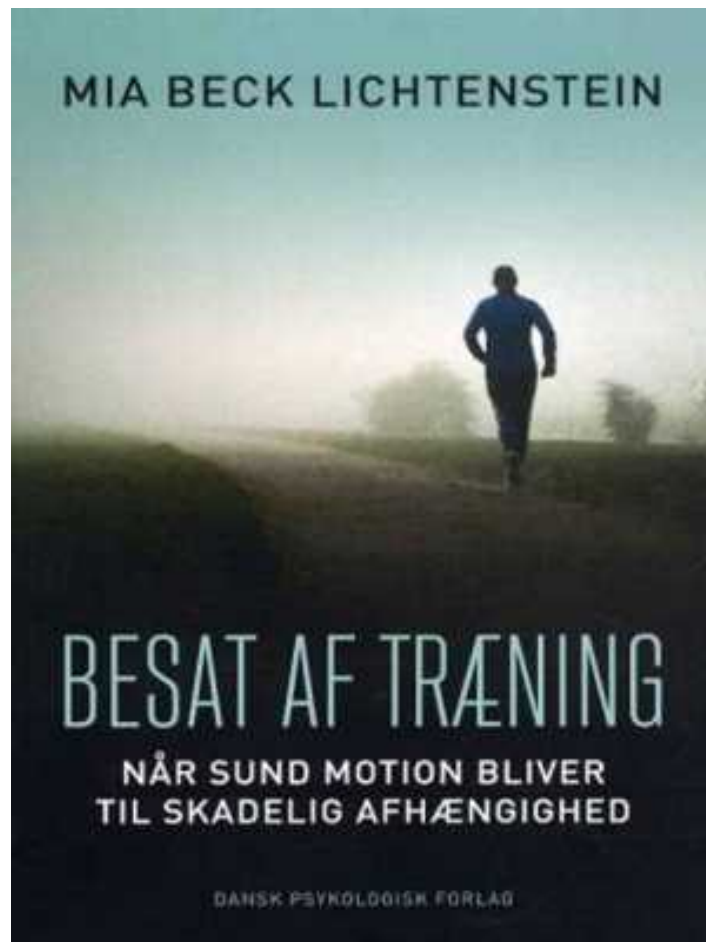


Besat af træning PDF

Mia Beck Lichtenstein



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



Forfatter: Mia Beck Lichtenstein

ISBN-10: 9788777068515

Sprog: Dansk

Filstørrelse: 4858 KB

BESKRIVELSE

Denne bog er den første på dansk, der omhandler den overdrevne og ekstreme træningsiver, som i nogle tilfælde kan udvikle sig til en negativ afhængighedstilstand. Træningsafhængighed er et nyt fænomen, og overraskende mange kan genkende symptomerne. For langt de fleste mennesker bliver træningen ved med at være et sundt og rart supplement i livet. For den afhængige ender træningen med at udgøre hele livet, og alt andet tilsidesættes. Besat af træning beskriver i første del træningsafhængighedens symptomer, årsager og udbredelse samt sammenhængen med spiseforstyrrelser og moderne kropskultur. I bogens anden del, som handler om at finde træningsbalancen, bringes en række interviews med motionister, der har overtræning tæt inde på livet. De fortæller om både de positive gevinster ved træningen og om den sygelige magt, træningen har fået over deres liv. Bogen slutter af med anbefalinger og gode råd til både behandlere og pårørende samt råd til selvhjælp til den træningsafhængige. Alle med interesse for ekstreme træningskulturer kan få glæde af at læse bogen. Den henvender sig til såvel de aktive selv som trænere, ledere og behandlere. Forord af Birgit Petersson, psykiater og lektor ved Institut for Folkesundhedsvidenskab på Københavns Universitet.

HVAD SIGER GOOGLE OM DENNE BOG?

Køb 'Besat af træning' bog nu. Denne bog er den første på dansk, der omhandler den overdrevne og ekstreme træningsiver, som i nogle tilf ...

Læs Mia Beck Lichtensteins bøger: 'Besat af træning - når sund motion bliver til skadelig afhængighed' samt 'Find træningsbalancen'.

Hvordan skal man håndtere mennesker, der hævder at være besat af en dæmon - eller som opfylder kriterierne for en dæmonbesættelse? Jeg vil foreslå, ...

BESAT AF TRÆNING

[Læs mere ...](#)