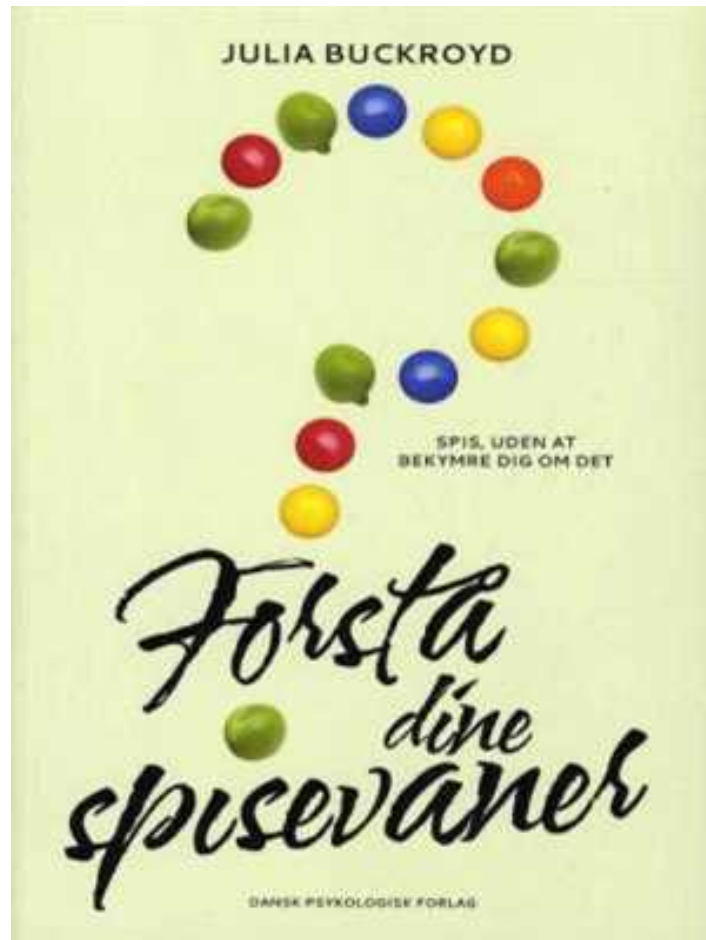


Forstå dine spisevaner PDF

Julia Buckroyd



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



Forfatter: Julia Buckroyd
ISBN-10: 9788777069741
Sprog: Dansk
Filstørrelse: 4488 KB

BESKRIVELSE

Denne bog er skrevet til mennesker, som er bekymrede over deres spisevaner, fordi de føler, at de ikke kan styre dem. Det er ikke sikkert, du lider af en egentlig spiseforstyrrelse, men hvis du er bekymret over dine spisevaner eller dit forhold til mad, kan du få glæde af at læse denne bog. Vi er omgivet af billig, let tilgængelig mad, og det får mange af os til at spise mere, end vi har behov for, ligesom mange af os prøver at afbøde virkningen ved at gå på kur eller ihærdigt prøve at styre vores spisevaner. Andre er konstant plaget af deres vægt, form og størrelse og befinder sig i en evig kamp med deres forhold til mad og det at spise. Mange af os ved udmærket, at de madvalg vi foretager ikke er sunde, men alligevel har vi svært ved at ændre vores kost. Mange af os har lært at tælle kalorier, de fleste af os ved, hvad vi burde spise selv om vi ikke gør det, og mange af os bruger en stor del af vores liv på at bekymre os over, at vi har spist for meget. Hvis du på nogen måde er bekymret over dit forhold til mad, er denne bog skrevet til dig. Bogen kan også være en hjælp for familie og venner til folk med spiseforstyrrelser eller et sygeligt forhold til mad.

HVAD SIGER GOOGLE OM DENNE BOG?

Produktbeskrivelse. Opskrifter, der ikke må gå i glemmebogen er en bog fra og om "Bryghuset - Svendborg Demensby", som er Danmarks første demensby.

Forstå dine spisevaner af Julia Buckroyd. Denne bog er skrevet til mennesker, som er bekymrede over deres spisevaner, ...Læs anmeldelser og køb bogen billigt.

www.kopk.dk

FORSTÅ DINE SPISEVANER

[Læs mere ...](#)