

## Vejen til vægt i balance PDF

Inge Vinding



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



**DOWNLOAD PDF**

Forfatter: Inge Vinding  
ISBN-10: 9788771294897  
Sprog: Dansk  
Filstørrelse: 3226 KB

## BESKRIVELSE

‘Vejen til vægt i balance – bryd dit tankemønster og nå dine mål’ er en bog til dig, der er træt af slankekure, men gerne vil have et sundere forhold til mad, vægt og spisning. Det er en bog til alle, der én gang for alle vil tabe sig og leve sundere! Vejen frem mod et afbalanceret forhold til mad og vægt går gennem tre principper: Alt er tilladt – med måde: Det handler om at få ændret vores spisevaner på en måde, der ikke er forbundet med afsavn og strikse regler. Mindful spisning: Vi skal spise med nærvær og nydelse og uden dårlig samvittighed. Kognitiv terapi: Vores tanker er med til at fastholde os i uhensigtsmæssige mønstre og kan spænde ben for os, når vi vil noget nyt. Det handler om at få hjernen som medspiller og ikke modspiller. Bogen indeholder to dele. Første del giver dig indsigt i de forhindringer, der står i vejen for at ændre spisevaner – det kan spænde fra uhensigtsmæssige vaner og hyggespisning til trøstespisning og forstyrret spisning. Anden del er et program, der hjælper dig til at få styr på din spisning og vægt. Du får en række redskaber, der hjælper dig til at bryde dit gamle mønster og nå dine mål. Bogen bygger på dokumenteret viden om sammenhængen mellem følelser, tanker, spisevaner og overvægt – og på viden om motivation og forandringsprocesser. Bogen er en praktisk efterfølger til Inge Vindings bog ‘Vægt i balance - tag magten over dine spisevaner’.

**HVAD SIGER GOOGLE OM DENNE BOG?**

Læs »Samlede fortællinger I« af Edgar Allan Poe online på Bookmate - Edgar Allan Poe er en af amerikansk litteraturs allerstørste. Han er mest kendt som ...

Edgar Allan Poe er en af amerikansk litteraturs allerstørste. Han er mest kendt som gysets mester og kriminalromanens fader. Men han var også en af science fiction ...

## VEJEN TIL VÆGT I BALANCE

[Læs mere ...](#)