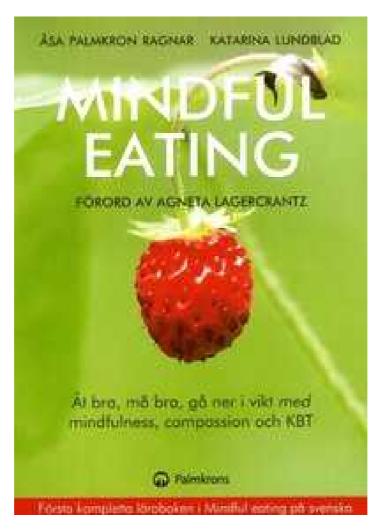
Tags: Mindful eating: ät bra, må bra, gå ner i vikt med mindfulness, compassion och KBT ladda ner pdf e-bok; Mindful eating: ät bra, må bra, gå ner i vikt med mindfulness, compassion och KBT bok pdf svenska; Mindful eating: ät bra, må bra, gå ner i vikt med mindfulness, compassion och KBT MOBI download; Mindful eating: ät bra, må bra, gå ner i vikt med mindfulness, compassion och KBT las online bok; Mindful eating: ät bra, må bra, gå ner i vikt med mindfulness, compassion och KBT e-bok apple; Mindful eating: ät bra, må bra, gå ner i vikt med mindfulness, compassion och KBT epub books download

Mindful eating: ät bra, må bra, gå ner i vikt med mindfulness, compassion och KBT PDF E-BOK Åsa Palmkron Ragnar,Katarina Lundblad



Författare: Åsa Palmkron Ragnar,Katarina Lundblad ISBN-10: 9789189638396 Språk: Svenska

Filstorlek: 2794 KB

BESKRIVNING

MINDFUL EATING - Ät bra och må bra gå ner i vikt med mindfulness, compassion och KBTSluta stress kring mat och bli vän med din kroppTräna medvetenhet om mönster som står i vägen för förändringLär dig att njuta av mat och samtidigt minska känsloätandeLyssna till kroppens signaler om hunger, mättnad, sug och stressBli din egen bästa vän med självmedkänsla, compassionFörsta kompletta läroboken i Mindful eating på svenskaGrundläggande teori och övningar i Mindful eatingUr innehålletMindful eating och mindless eating Känna mättnadKopplingen mellan stress och ätandeSju sorters hungerHantera sugKroppen och känslorHjälp hjärnan öka glädjeBli vän med dig självMan kan inte ändra på det som har varit. Men ååååh vad jag hade behövt att få läsa om att ha självmedkänsla och träna på olika förhållningssätt till maten och hungern! Men då fanns inte den här boken. Så bra att den finns nu.Agneta Lagercrantz, författareEn fin bok som är lätt att läsa och väcker igenkänning.Camilla Sköld, med dr, utbildare i mindfulness, MBSROm författarnaÅsa Palmkron Ragnar är legitimerad läkare, specialist i psykiatri, och mindfulnessinstruktör. Hon har lång pedagogisk erfarenhet och har skrivit flera bästsäljande böcker inom mindfulness och KBT.Katarina Lundblad är socionom, terapeut och uppskattad lärare i mindfulness, MBSR. Hon har lång erfarenhet av meditation och av att leda mindfulnesskurser och retreater.

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

Inledning - Mindful Eating

Mindful eating ät bra, må bra, gå ner i vikt med mindfulness, compassion och KBT

Mindful eating: ät bra, må bra, gå ner i vikt med mindfulness ...

Mindful Eating : ät bra, må bra, gå ner i vikt med mindfulness, compassion och KBT: Amazon.es: Åsa Palmkron Ragnar, Katarina Lundblad, Agneta Lagercrantz, Fredik ...

Mindful eating: ät bra, må bra, gå ner i vikt med mindfulness...

Mindful eating : ät bra, må bra, gå ner i vikt ... Ät bra och må bra gå ner i vikt med mindfulness, compassion och KBT Sluta stressa kring mat och bli vän med ...

MINDFUL EATING : ÄT BRA, MÅ BRA, GÅ NER I VIKT MED MINDFULNESS, COMPASSION OCH KBT

LÄS MER