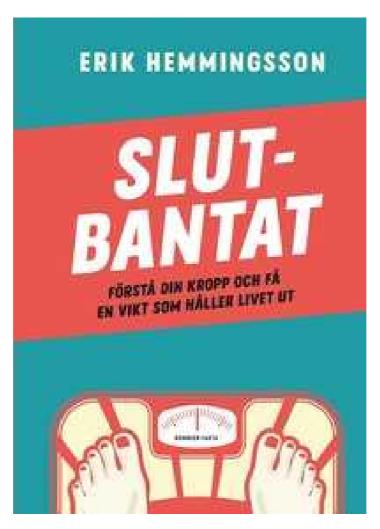
Tags: Slutbantat : förstå din kropp och få en vikt som håller livet ut e-bok apple; Slutbantat : förstå din kropp och få en vikt som håller livet ut epub books download; Slutbantat : förstå din kropp och få en vikt som håller livet ut epub books download; Slutbantat : förstå din kropp och få en vikt som håller livet ut ladda ner pdf e-bok; Slutbantat : förstå din kropp och få en vikt som håller livet ut ladda ner pdf e-bok; Slutbantat : förstå din kropp och få en vikt som håller livet ut bok pdf svenska

Slutbantat : förstå din kropp och få en vikt som håller livet ut PDF E-BOK Johan Faskunger,Erik Hemmingsson



Författare: Johan Faskunger,Erik Hemmingsson ISBN-10: 9789174249453 Språk: Svenska Filstorlek: 1776 KB

BESKRIVNING

Har du också kämpat med vikten i många år? Ibland har det kanske gått åt det håll du vill, men ofta hamnar du förr eller senare tillbaka till ursprungsläget med några eller många kilo fler än du önskar. Självrannsakan och en känsla av misslyckande ligger nära till hands men Erik Hemmingsson, med över tjugo års erfarenhet av forskning på övervikt, menar att det är inte din karaktär det är fel på. Vi föds med olika fysiologiska förutsättningar, vissa har lätt att gå upp i vikt medan andra kan äta i princip vad som helst och ändå håller sig trådsmala genom hela livet. Kroppen motarbetar dessutom viktminskning på olika sätt, och forskning visar att övervikt är starkt kopplat till vårt inre. Visste du att övervikt kan bero på hur du hade det när du var liten, i vilket område du är född, om du har stressat mycket under ditt liv, vilka föräldrar du växte upp med eller om du haft svåra livshändelser? Allt detta påverkar vad vi äter, hur vi äter och inte minst varför vi äter. Vi behöver alla lära oss mer om vår aptit och mättnad, som många aldrig riktigt lärt sig lyssna på, och som heller inte fungerar speciellt bra hos många överviktiga. I Slutbantat finns verktygslådan där du få olika verktyg att förstå dig själv och ditt ätbeteende bättre men också hållbara strategier och en genomgång av vilken mat som du ska satsa på."Slutbantat är en av de bättre hälsoböckerna på marknaden." Annette Sjöberg, BTJ-häftet nr 4, 2019 "Som beteendevetare men även som generalsekreterare har jag har läst många böcker om övervikt och fetma men har aldrig läst något så här bra!"Jenny Vinglid, generalsekreterare för HOBS

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

Hippiemamman

Slutbantat - Erik Hemmingsson. Vi föds med olika fysiologiska förutsättningar, vissa har lätt att gå upp i vikt medan andra kan äta i princip vad som helst och ...

Slutbantat : förstå din kropp och få en vikt som håller livet ut.

#23 Slutbantat - förstå din kropp och få en vikt som håller livet ut

Alternativböcker - manadensbok.se

Du som är medarbetare ... förstå din kropp och få en vikt som håller livet ut . 4. ... immunförsvar, vikt, koncentration och dina känslor hör ihop med din ...

SLUTBANTAT: FÖRSTÅ DIN KROPP OCH FÅ EN VIKT SOM HÅLLER LIVET UT

LÄS MER