

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 KBT
 Sluta stressa kring mat och bli vän med din kropp
 Träna medvetenhet om mönster som står i vägen för förändring
 Lär dig att njuta av mat och samtidigt minska känslor
 Ätande
 Lyssna till kroppens signaler om hunger, mättnad, sug och stress
 Bli din egen bästa vän med självmedkänsla, compassion
 Första kompletta läroboken i Mindful eating på svenska
 Grundläggande teori och övningar i Mindful eating
 Ur innehållet
 Mindful eating och mindless eating
 Känna mättnad
 Kopplingen mellan stress och ätande
 Sju sorters hunger
 Hantera sug
 Kroppen och känslor
 Hjälpa hjärnan öka glädje
 Bli vän med dig själv
 Man 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, författare
 En fin bok som är lätt att läsa och väcker igenkänning.
 Camilla Sköld, med dr, utbildare i mindfulness, MBSR
 Om författarna
 Åsa 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 retreatar.

VAD SÄGER GOOGLE OMDEN 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, Fredrik ...

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