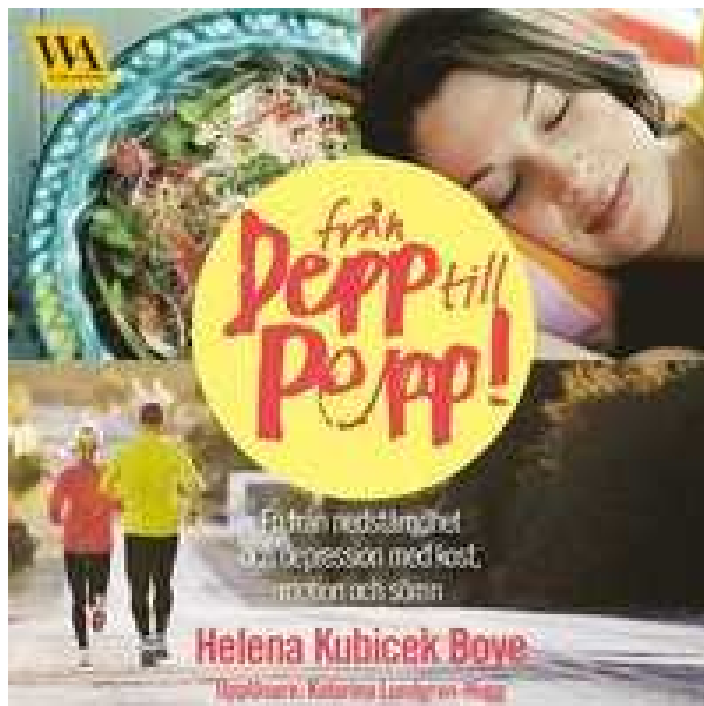


Tags: Från depp till pepp! ladda ner pdf e-bok; Från depp till pepp! epub books download; Från depp till pepp! las online bok; Från depp till pepp! bok pdf svenska; Från depp till pepp! e-bok apple; Från depp till pepp! MOBI download

---

## Från depp till pepp! PDF E-BOK

**Helena Kubicek Boye**



Författare: Helena Kubicek Boye

ISBN-10: 9789175236926

Språk: Svenska

Filstorlek: 1271 KB

## BESKRIVNING

Många drabbas i dag av återkommande perioder av nedstämdhet och depression och över en halv miljon svenskar använder antidepressiva mediciner. Men det finns mycket man kan göra själv för att må bättre framför allt när det gäller kosten, motionen och sömnen. I *Från depp till pepp!* visar KBT-psykologen Helena Kubicek Boye på hur felaktiga vanor kan leda in i en depression medan rätt vanor kan hjälpa till att hålla nedstämdheten borta. Vi får ta del av enkla och handfasta råd och här presenterar hon lättillgängliga program som hjälper dig att förändra dina kost, motion- och sömnvanor som ett steg på vägen mot ett liv utan nedstämdhet och depression. "Egenvård är den mest effektiva formen av vård och i denna suveräna livshandbok får vi ta del av en rad kloka och handfasta råd för goda livsstilsvanor. Bara genom små förändringar med förbättrade vardagsvanor kan man själv göra stor skillnad och vända en nedåtspiral till ett välmående på alla plan. Det viktiga är att börja: för har du väl kommit igång har du gjort hälften. Denna bok ger dig insikter, inspiration och kraft att komma igång så låt den bli till din positiva hälsocoach!" Sanna Ehdin, PhD, immunolog och författare till flera hälso-, mat- och livsstilsböcker.

## VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

### **Från depp till pepp! (Pocket, 2016) - pricerunner.se**

Specialpris: 50 kr, pris: 58 kr. 2016. Pocket. Finns alltid BOKREA. Köp boken Från depp till pepp! av Helena Kubicek Boye (ISBN: 9789175791814) hos BookOutlet.se

### **Från depp till (über)pepp - Vanja Wikström**

Många drabbas i dag av återkommande perioder av nedstämdhet och depression och över en halv miljon svenskar använder antidepressiva mediciner. Men det finns ...

### **Boktipset - Från depp till pepp!**

Tyskland är inte bara duktigt utan även mäktigt. Eurokrisen har tvingat Angela Merkel att låta Tyskland få den ledarroll som skuldkänslorna från ...

**FRÅN DEPP TILL PEPP!**

***LÄS MER***