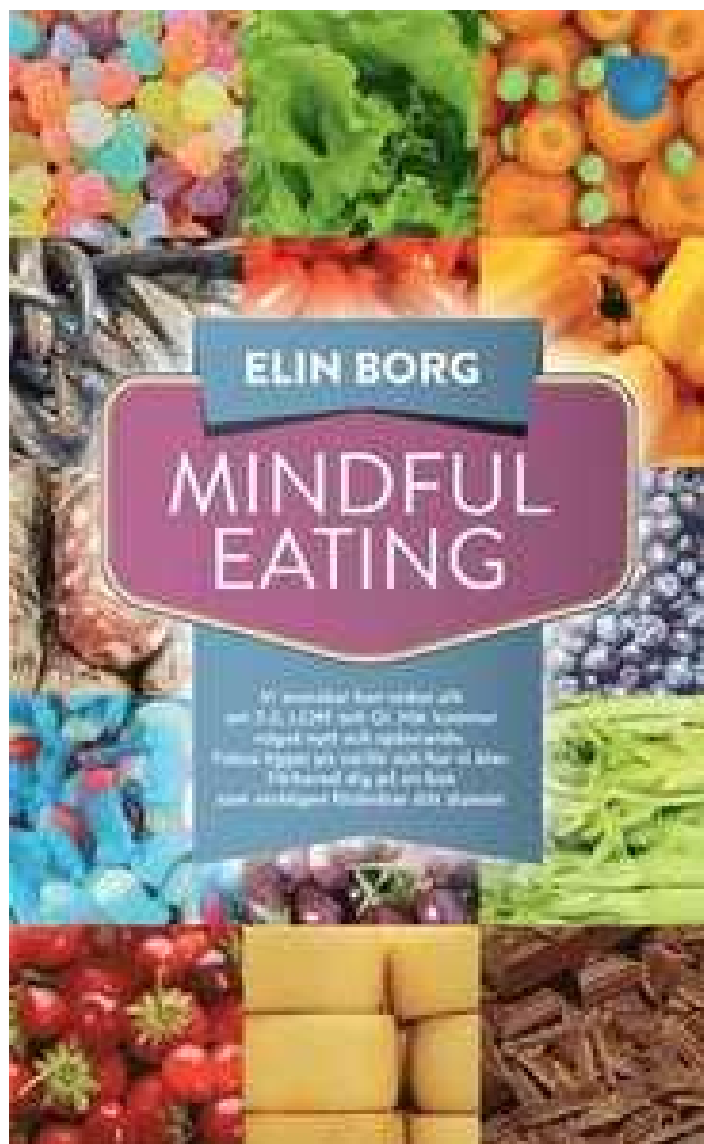


## Mindful eating PDF E-BOK

**Elin Borg**



Författare: Elin Borg  
ISBN-10: 9789175790367  
Språk: Svenska  
Filstorlek: 3439 KB

## BESKRIVNING

Vill du äta bättre, må bättre och känna dig nöjd med din kropp? Har du svårt att uppnå bestående förändringar? Här börjar ett medvetet liv där du lär dig att lyssna på din kropp och tar kontroll över ditt ätande! Den här boken riktar sig till dig som vill skapa ett bättre förhållningssätt till ätande och till din kropp. Du kanske tycker att du äter för onyttigt, småäter för ofta eller att du helt enkelt äter för mycket? Kanske försöker du kompensera ditt ätmönster med bantningskurer eller överdriven träning? Mindful eating hjälper dig att bryta negativa ätmönster och ger dig en mängd verktyg för att bygga ett nytt och hälsosamt ätande. Här ligger bland annat fokus på varför vi äter och gör en djupdykning i anledningarna till att vi väljer att äta. När du blir medveten om vilka de egentliga anledningar är blir det lättare att förstå ditt ätbeteende och förändra det i den riktning som du vill. Förbered dig på att mindful eating verkligen kan förändra ditt ätande! Mindful eating innehåller guidade övningar samt en mängd extramaterial som hjälper dig att utveckla medvetenhet kring ditt förhållande till mat

## VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

### **Mindful Eating 101 - A Beginner's Guide - Healthline**

Mindful eating kan sägas vara en förgrening av mindfulness som fokuserar på ens sinnesstämning när man äter. Tanken med detta är att man ska bli mer medveten ...

### **Mindful Eating Center - Åsa Palmkron Ragnar, MD - MINDFUL EATING CENTER ...**

Several studies have shown that mindful eating strategies might help with weight loss. Mindfulness helps people recognize the difference between emotional...

### **Mindful Eating E-kurs online Kurser Instruktör Bok Böcker**

Learn how to eat more mindfully with Headspace. With our 7 days of mindful eating plan, you'll practice staying present when enjoying your food.

***LÄS MER***