

Tags: Sockerberoende-Dämpa ditt sötsug las online bok; Sockerberoende-Dämpa ditt sötsug MOBI download; Sockerberoende-Dämpa ditt sötsug epub books download; Sockerberoende-Dämpa ditt sötsug ladda ner pdf e-bok; Sockerberoende-Dämpa ditt sötsug bok pdf svenska; Sockerberoende-Dämpa ditt sötsug e-bok apple

Sockerberoende-Dämpa ditt sötsug PDF E-BOK

Jan-Olof Andersson,Cege Ekström,Rolf Jansson,Jöran Enqvist



Författare: Jan-Olof Andersson,Cege Ekström,Rolf Jansson,Jöran Enqvist

ISBN-10: 9789177479703

Språk: Svenska

Filstorlek: 1422 KB

BESKRIVNING

Självhypnos kan vara en hjälp för att reducera ditt sockerberoende. För att kunna ändra på ditt beroende så måste du först ändra ditt tänkande i ditt undermedvetna. Dina tankebanor måste ändras så att du inte faller för den där kakan, glassen eller smågodiset. Detta är ett inlärt beteende som går att programmera om. En viktig faktor för att minska sockerberoendet med självhypnos är att lära sig självkontroll. Du måste också lära dig att vara helt ärlig mot dig själv när du beräknar hur mycket du äter. Det är lätt att glömma vad du stoppar i dig mellan målen eller vad som slinker ner när du tittar på TV. Självhypnos för att minska sitt sockerberoende är en vida accepterad hjälp och människor över hela världen har tagit till sig denna metod för att dämpa sockersuget och kunna må bättre. Genom självhypnosprogrammet förs du inledningsvis varsamt ner i djup avslappning. I detta avslappnade tillstånd blir det möjligt att nå ditt undermedvetna (den del av oss som arbetar hela tiden men som vi är generellt omedvetna om, där finns t.ex. instinkter, intuition, vanor och minnen). Du får sedan suggestioner som lär dig att ersätta gamla negativa vanor och ätmönster med positiva vanor. Självhypnosen är i sig helt ofarlig, säker och naturlig, men ger naturligen olika utslag då vi är unika individer med olika erfarenheter. Självhypnosen är ett komplement till en hälsosam livsföring, såväl i fråga om kost som motion, och det är ofta kombinationen som ger bäst resultat.

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

Fredrik Paulún: Så blir du av med ditt sötsug - på en vecka

Här nedan kommer några tips på hur man kan bli av med sitt sötsug... - Uteslut allt som innehåller socker och även sötningsmedel. - Ät mycket protein i ...

Sockerberoende-Dämpa ditt sötsug - Rolf Jansson - ljudbok ...

Är det på kvällskvisten som ditt sötsug slår till med besked? Då kan du testa att äta sex vanliga livsmedel, och sätta stopp för att sötsuget ens ...

Professorn: "Thylakoider är knepet som dämpar ditt sötsug" | Kurera.se

Pris: 65 kr. Ljudbok, 2015. Laddas ned direkt. Köp Johannesevangeliet av Aposteln Johannes på Bokus.com.

SOCKERBEROENDE-DÄMPA DITT SÖTSUG

LÄS MER