

Tags: Gå ner i vikt med mindfulness : finn din inre balans ladda ner pdf e-bok; Gå ner i vikt med mindfulness : finn din inre balans las online bok; Gå ner i vikt med mindfulness : finn din inre balans epub books download; Gå ner i vikt med mindfulness : finn din inre balans MOBI download; Gå ner i vikt med mindfulness : finn din inre balans e-bok apple; Gå ner i vikt med mindfulness : finn din inre balans bok pdf svenska

Gå ner i vikt med mindfulness : finn din inre balans PDF E-BOK

Thich Nhat Hanh,Lilian Cheung



Författare: Thich Nhat Hanh,Lilian Cheung

ISBN-10: 9789174610628

Språk: Svenska

Filstorlek: 3691 KB

BESKRIVNING

Att gå ner i vikt handlar om mer än att bara följa en diet. Många av oss har försökt äta mindre och bättre, börja motionera och hitta en ny livsstil utan att lyckas. Det är inte ovanligt att man upplever sig vara fast i en ond cirkel där det dåliga samvetet över att inte göra tillräckligt paradoxalt nog bidrar till att man gör ännu mindre. Man klandrar sig själv för vad man har ätit och att man inte rört på sig tillräckligt. Men det är svårt att hinna med att laga nyttig mat och att orka komma igång med träningsprogrammet. Det är lätt att fastna i det förgångna och vara oförmögen att leva i nuet - när det är i nuet som vi faktiskt har en möjlighet att förändra våra liv. I *Gå ner i vikt med mindfulness* visar den vietnamesiske zenmästaren Thich Nhat Hanh, tillsammans med nutritionisten Lilian Cheung, hur vi ska lyckas med att gå ner i vikt och skapa en bestående förändring. Boken ger de redskap som behövs för att sätta upp och nå personliga mål. Den innehåller en näringsguide och underlag för att göra en planering för ett mer medvetet liv - både för kropp och själ. Hitta fram till ett lugnare liv och ett enklare sätt att gå ner i vikt med hjälp av mindfulness. THICH NHAT HANH är buddhistmunk och har bland annat tidigare skrivit den uppskattade *Mindfulness - ögonblickens under* (Lind & Co, 2010). Hans livslånga strävan och arbete för fred och försoning ledde till att Martin Luther King nominerade honom till Nobels fredspris 1967. Idag är han verksam i Frankrike. LILIAN CHEUNG undervisar vid Harvard School of Public Health, är specialiserad på näringslära och har sedan snart femton år tillbaka studerat mindfulness.

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

Gå ner i vikt med mindfulness : finn din inre balans - Nhat Hanh Thich ...

Hitta och köp gå ner vikt hos Kelkoo. Jämför priser på gå ner vikt och handla gå ner vikt på nätet från bra webbutiker online.

Gå ner i vikt med mindfulness finn din inre balans | Stockholms ...

Pris: 192 kr. kartonnage, 2011. Skickas inom 1-2 vardagar. Köp boken Gå ner i vikt med mindfulness : finn din inre balans av Nhat Hanh Thich, Lilian Cheung (ISBN ...

gå ner vikt | Jämför pris på gå ner vikt online - Kelkoo

Köp Bli fri från din rädsla med hjälp av mindfulness av Nhat Hanh Thich på Bokus.com. Gå till mobilversionen av bokus.com. ... EPUB med vattenmärke ...

GÅ NER I VIKT MED MINDFULNESS : FINN DIN INRE BALANS

LÄS MER