

Tags: Kognitiv behandling vid övervikt och fetma MOBI download; Kognitiv behandling vid övervikt och fetma e-bok apple; Kognitiv behandling vid övervikt och fetma las online bok; Kognitiv behandling vid övervikt och fetma epub books download; Kognitiv behandling vid övervikt och fetma bok pdf svenska; Kognitiv behandling vid övervikt och fetma ladda ner pdf e-bok

Kognitiv behandling vid övervikt och fetma PDF E-BOK

Lisbeth Stahre



Författare: Lisbeth Stahre
ISBN-10: 9789144083971
Språk: Svenska
Filstorlek: 2150 KB

BESKRIVNING

Övervikt och fetma handlar inte i första hand om kost, utan om självbild, stress, negativa tankar och känslor. Att komma tillrätta med ett överätande innebär att både bli medveten om orsakerna till det och få verktyg till förändring. Boken beskriver ett kognitivt program (Cognitive Treatment Restraint Therapy) för behandling av övervikt/fetma och hets ätningsproblem. Vetenskapliga studier vid Karolinska Institutet har visat att programmet förutom bestående viktnedgång efter avslutat program också minskar känslomässigt ätande och stress. Programmet presenteras i lektionsform - enkelt och pedagogiskt att följa. Boken används tillsammans med deltagarboken Övervikt handlar om känslor vid både grupp- och individuell behandling. I programmet ingår kostprogram och recept. Kognitiv behandling vid övervikt och fetma vänder sig till sjuksköterskor, dietister, kuratorer, psykologer och läkare inom primärvård och övervikts- och ätstörningsenheter samt till högskolor och universitet. Arbetsmaterial under fliken extramaterial kan laddas ned och skrivas ut. "A recent study in Sweden demonstrated the effectiveness of Cognitive Therapy for weight loss. This is what sets Cognitive Therapy apart from other types of therapy and other type of weight-loss programs." Judith S Beck Ph.D, The Beck Institute for Cognitive Research, Philadelphia (The Diet Solution)

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

KBT-center Lisbeth Stahre

... kognitiv beteendeterapi, var ... klart att en framgångsrik behandling av övervikt och fetma bör handla om annat ... vid övervikt och fetma finns ...

Övervikt och fetma - KBT-konsulterna

Övervikt och följsjukdomar Artiklar ... Behandling med kognitiv beteendeterapi (KBT) ... Kirurgisk behandling vid fetma;

Övervikt handlar om känslor : handbok för dig som eftersträvar ...

Vid behov adderas farmakologisk behandling och i utvalda fall kan obesitaskirurgi vara indicerat. ... Kostråd vid övervikt och fetma. Fysisk aktivitet

KOGNITIV BEHANDLING VID ÖVERVIKT OCH FETMA

LÄS MER