

Trefwoorden: Van A tot ggZ - Leven met obesitas download gratis pdf, Van A tot ggZ - Leven met obesitasboek pdf gratis, Van A tot ggZ - Leven met obesitas lees online, Van A tot ggZ - Leven met obesitas torrent, Van A tot ggZ - Leven met obesitas epub gratis in het Nederlands, Van A tot ggZ - Leven met obesitas mobi compleet

---

## **Van A tot ggZ - Leven met obesitas PDF**

**P. Daansen**



*Deze site bevat slechts een fragment uit het boek. U kunt de volledige versie van het boek downloaden via de onderstaande link.*



Schrijver: P. Daansen  
ISBN-10: 9789031343928  
Taal: Nederlands  
Bestandsgrootte: 3115 KB

## OMSCHRIJVING

Obesitas, een andere naam voor ernstig overgewicht, wordt sinds enkele jaren door de Wereldgezondheidsorganisatie als een chronische aandoening beschouwd. Diëtisten, gewichtsconsulenten, artsen en psychologen, maar ook commerciële instituten en sportscholen: zij allen bieden mensen met obesitas hulp om af te vallen. De voedingsindustrie heeft talrijke light-producten en maaltijdvervangers ontwikkeld en er gaat geen week voorbij zonder berichten over nieuwe en vooral gemakkelijke manieren om in korte tijd succesvol af te vallen. In de praktijk blijkt het echter voor velen niet zo gemakkelijk te gaan. Zwaarlijvige mensen voelen zich daardoor vaak niet begrepen. Dit boek biedt inzicht in het ontstaan van ernstig overgewicht. Het bevat uitgebreide informatie over zowel voeding en stofwisseling als over psychische processen die ten grondslag aan eetgedrag liggen. Via vragen en opdrachten krijgt de lezer meer vat op zijn eigen eetgewoonten. Een van de uitgangspunten is het stellen van realistische doelen. Niet een strak lijf maar gezondheid staat voorop! Een ander principe is het herkennen van lichamelijke en geestelijke signalen en ze niet langer te verdringen, maar te accepteren. De lezer krijgt methoden aangereikt om aan een positief zelfbeeld te werken. Dit boek belooft geen gouden bergen, maar laat zien hoe een gezond gewicht in ieders bereik ligt. Door de uitgebreide informatie, ook over de laatste ontwikkelingen, is het een waardevolle leidraad voor iedereen die met overgewicht kampt. De vele praktische tips en de toegankelijke schrijfstijl maken van dit boek een bron van inspiratie en een steun in de rug voor iedereen die zelf iets aan zijn overgewicht wil doen.

**WAT ZEGT GOOGLE OVER DIT BOEK?**

Van A tot ggZ Obesitas, een andere naam voor ernstig overgewicht, wordt sinds enkele jaren door de Wereldgezondheidsorganisatie als een chronische...

Bestel Leven met obesitas Voor 23:00 besteld, morgen in huis! 20% korting voor vaste klanten Altijd een inspirerend advies

Waarom obesitas tot op de dag van ... is om obesitas mee te behandelen in de GGZ. Ook al zouden we obesitas met ... verander je leven Deze ...

## **VAN A TOT GGZ - LEVEN MET OBESITAS**

[Lees verder...](#)