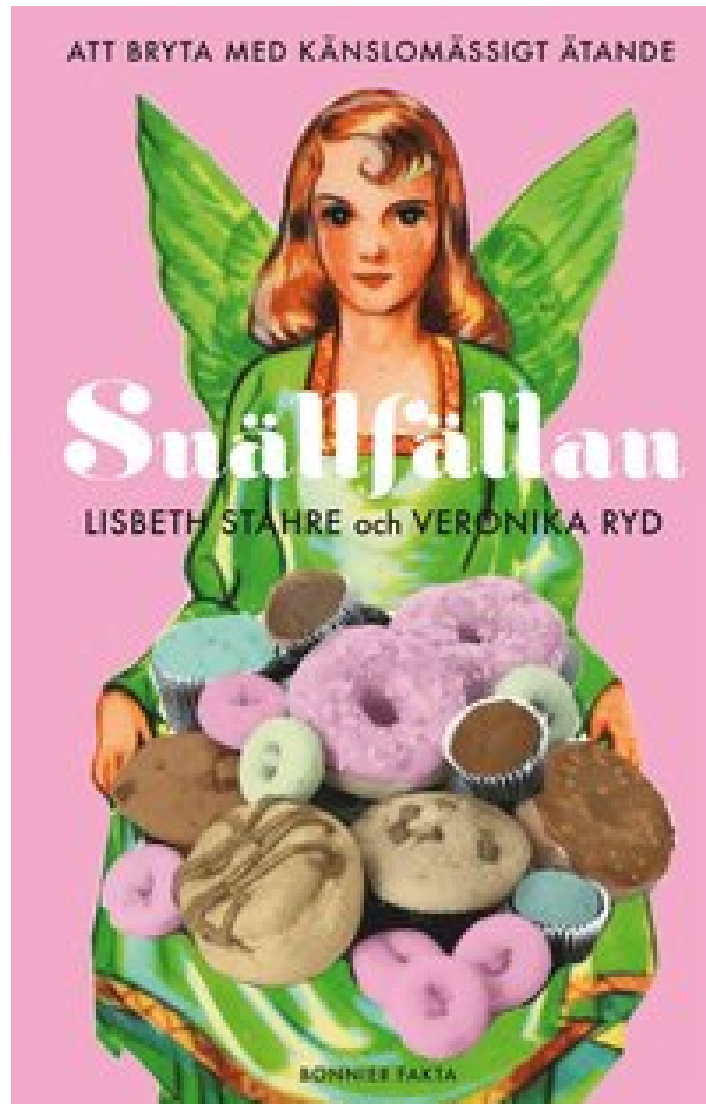


Snällfällan : att bryta med känslomässigt ätande PDF

John W James, Russell Friedman



Det här är bara ett utdrag ur Snällfällan : att bryta med känslomässigt ätande bok. Du kan hitta hela boken genom att klicka på knappen nedan.



DOWNLOAD PDF

Författare: John W James, Russell Friedman

ISBN-10: 9789174242652

Språk: Svenska

Filesize: 3384 KB

BESKRIVNING

Kvinnor som äter på känslorÄr du en av alla kvinnor som har lätt att stoppa något gott i munnen när du känner dig stressad, missnöjd, besviken eller irriterad? Då är du i gott sällskap. Det trista är att gör du det för ofta kan det resultera i en övervikt, eller början till en sådan.Är du också en av alla kvinnor som är så lyhörd för andras behov att du alltför ofta åsidosätter dina egna? Så ofta att du kanske inte ens är medveten om dina behov och vad du vill i livet? Då har din snällhet blivit en fälla för dig. Ta dig ur den!Hur - det handlar den här boken om. Den visar dig hur stress, för stora egenkrav och självkritik bidrar till känslor som dövas med något gott att stoppa i munnen. Den gör dig också medveten om hur självkänsla, självmedkänsla och självstolthet kan hjälpa dig att bryta dina matvanor och få dig mer nöjd i dina roller som kvinna. Boken pekar också på samhällets och arbetslivets osynliggörande av kvinnor och ger verktyg som hjälper kvinnor att inte acceptera en syn på kroppen som bidrar till dålig självkänsla.Bokens innehåll har i vetenskapliga studier visat sig leda till minskat känslomässigt ätande, stress och bestående viktninskning. Bra för dig att veta som inte bara vill komma tillrätta med ditt känslöätande utan också gå ner i vikt.

VAD SÄGER GOOGLE OMDEN HÄR BOKEN?

Under 8 veckor guidas du varsamt i att utforska din relation till mat, ätande ... sug och känslomässiga behov. Du får verktyg att ... Snällfällan : att bryta ...

Snällfällan - att bryta med känslomässigt ätande: Suomentaja: Jaana-Mirjam Mustavuori: ISBN: 9789522603326: Sidosasu: Nidottu: Sivuja: 208 ...

Lisbeth Stahre har tagit fram ett program till Söndag som hjälper dig ur snällfällan. Börja med att skriva ... att bryta med känslomässigt ätande". ...

SNÄLLFÄLLAN : ATT BRYTA MED KÄNSLOMÄSSIGT ÄTANDE

[Fortsätt läsa...](#)