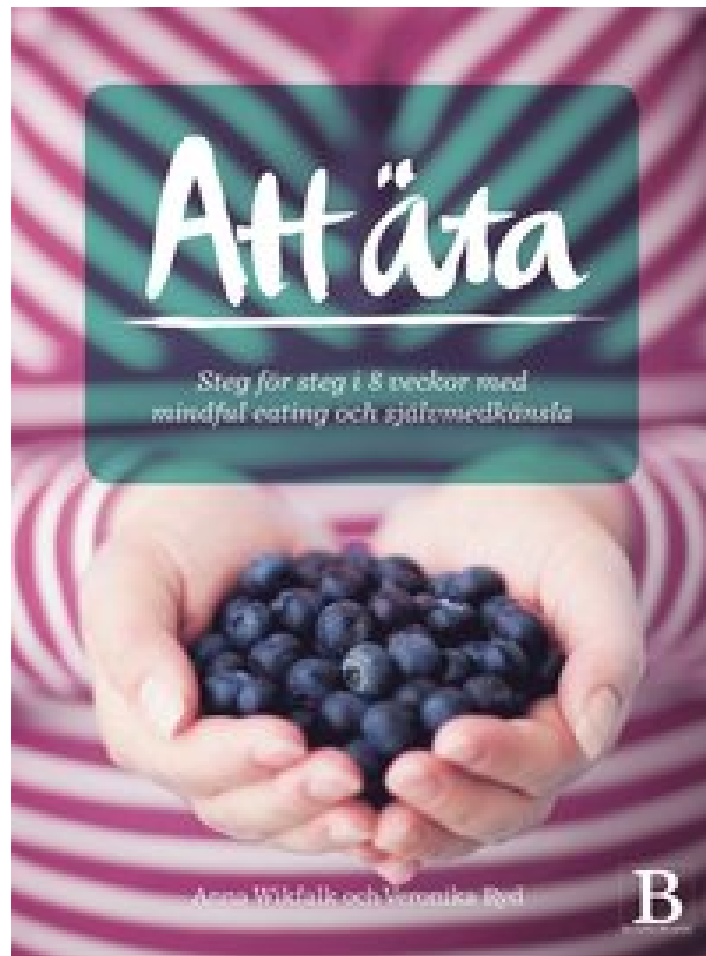


Keywords: Att äta : steg för steg i 8 veckor med mindful eating och självmedkänsla PDF pdf bok på svenska, ladda ner Att äta : steg för steg i 8 veckor med mindful eating och självmedkänsla ePUB, Att äta : steg för steg i 8 veckor med mindful eating och självmedkänsla las online, Att äta : steg för steg i 8 veckor med mindful eating och självmedkänsla download

Att äta : steg för steg i 8 veckor med mindful eating och självmedkänsla PDF

Elin Borg



Det här är bara ett utdrag ur Att äta : steg för steg i 8 veckor med mindful eating och självmedkänsla bok. Du kan hitta hela boken genom att klicka på knappen nedan.



Författare: Elin Borg
ISBN-10: 9789188429247
Språk: Svenska
Filesize: 1222 KB

BESKRIVNING

Steg för steg i 8 veckor med mindful eating & självmedkänsla 2014 kom författarnas Mindful Eating, en viktig och banbrytande bok om kropp och vikt. Nu kommer den praktiska handboken i samma ämne! Är du redo för en ny relation till mat, ätande och din kropp? En relation som präglas av självkännedom, trygghet och vänlighet? En relation som ger dig frihet? Då är den här boken något för dig! Syftet är att mat och kropp ska bli något positivt och ge energi. Under 8 veckor guidas du varsamt i att utforska din relation till mat, ätande och kroppen. Den resan präglas av ett medvetet, medkännande och varmt förhållningssätt. I vårt samhälle finns en enorm rädsla för att bli överviktig och vi får återkommande nya råd om olika dieter. Samtidigt lever vi i ett ofantligt överflöd när det kommer till mat med nya matlagningsprogram, kokböcker och fredagsmys i mängder. Det är inte så lätt att få ihop de här två budskapen. Många har förlorat förmågan att lyssna på kroppens behov och att tycka om den. Det har bl a gjort det svårare att äta när vi är hungriga, sluta när vi är mätta och skilja mellan fysisk och känslomässig hunger. Den här boken visar steg för steg hur du kan införliva mindful eating och självmedkänsla i din egen relation till mat, ätande och kropp. Fokus är mer på hur och varför vi äter än på vad vi äter. Genom övningar i mindful eating får du lära sig att lyssna till kroppens signaler för olika former av hunger, mättnad, sug och känslomässiga behov. Du får verktyg att bryta negativa ätmönster, som exempelvis stress. Med boken följer ljudfiler med mindful eating-, mindfulness- och självmedkännandeövningar.

OM FÖRFATTARNA Anna Wikfalk är beteendevetare, mindfulnessinstruktör och yogalärare, och driver yoga- och mindfulnessstudion Bara Yoga i Aspudden. Veronika Ryd är beteendevetare, KBT-terapeut och mindfulnessinstruktör med egen terapimottagning på Södermalm. Anna och Veronika är även projektledare för det nationella mindful eatingprojektet; Att Äta Mindfulness för kropp och knopp, och driver tillsammans mindfuleatinggruppen.se.

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

Köp 'Att äta : steg för steg i 8 veckor med mindful eating och självmedkänsla' bok nu. Steg för steg i 8 veckor med mindful eating ...

Att äta : steg för steg i 8 veckor med mindful eating och självmedkänsla 228 kr 162 kr Lägg i varukorg; Rea! Att mäta ... bokklubb för sinne, kropp och själ ...

Beskrivning. Steg för steg i 8 veckor med mindful eatingsjälvmedkänsla2014 kom författarnas Mindful Eating, en viktig och banbrytande bok om kropp och vikt.

**ATT ÄTA : STEG FÖR STEG I 8 VECKOR MED MINDFUL EATING OCH
SJÄLVMEDKÄNSLA**

[Fortsätt läsa...](#)