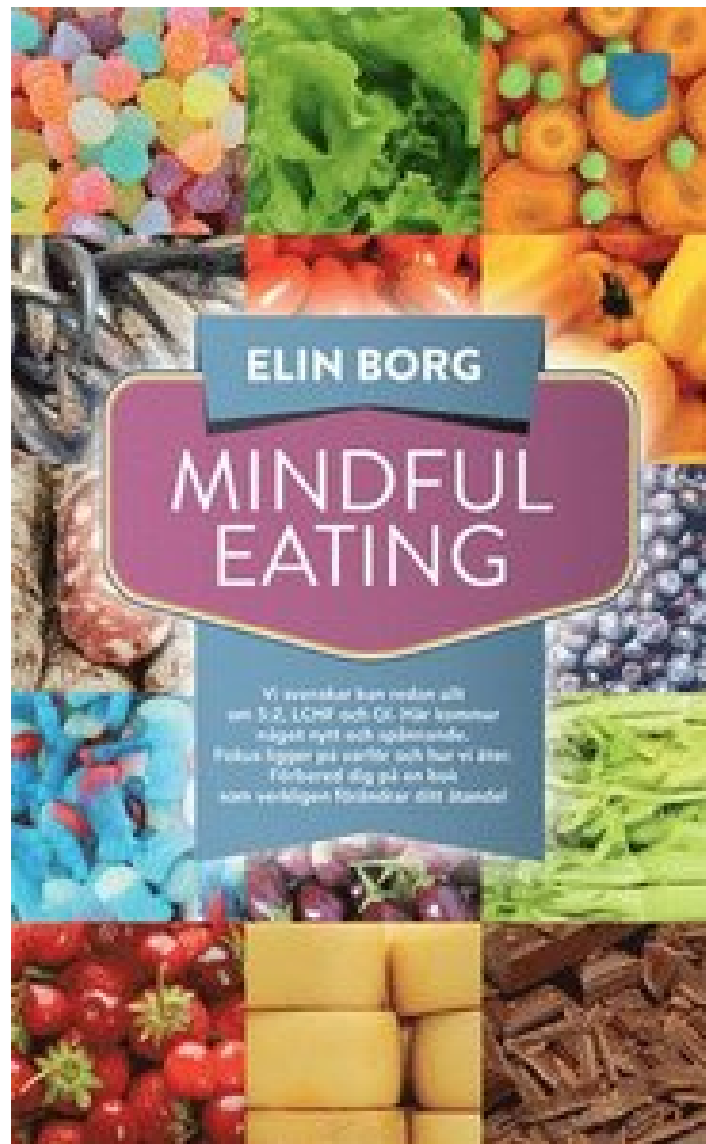


## Mindful eating PDF

Oprah Winfrey



*Det här är bara ett utdrag ur Mindful eating bok. Du kan hitta hela boken genom att klicka på knappen nedan.*



Författare: Oprah Winfrey  
ISBN-10: 9789175790367  
Språk: Svenska  
Filesize: 3680 KB

## BESKRIVNING

Vill du äta bättre, må bättre och känna dig nöjd med din kropp? Har du svårt att uppnå bestående förändringar? Här börjar ett medvetet liv där du lär dig att lyssna på din kropp och tar kontroll över ditt ätande! Den här boken riktar sig till dig som vill skapa ett bättre förhållningssätt till ätande och till din kropp. Du kanske tycker att du äter för onyttigt, småäter för ofta eller att du helt enkelt äter för mycket? Kanske försöker du kompensera ditt ätmönster med bantningskurer eller överdriven träning? Mindful eating hjälper dig att bryta negativa ätmönster och ger dig en mängd verktyg för att bygga ett nytt och hälsosamt ätande. Här ligger bland annat fokus på varför vi äter och gör en djupdykning i anledningarna till att vi väljer att äta. När du blir medveten om vilka de egentliga anledningar är blir det lättare att förstå ditt ätbeteende och förändra det i den riktning som du vill. Förbered dig på att mindful eating verkligen kan förändra ditt ätande! Mindful eating innehåller guidade övningar samt en mängd extramaterial som hjälper dig att utveckla medvetenhet kring ditt förhållande till mat

## **VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?**

2014, Pocket/Paperback. Handla online - Hos dig inom 1-3 arbetsdagar. Köp boken Mindful eating hos oss!

Learn how to eat more mindfully with Headspace. With our 7 days of mindful eating plan, you'll practice staying present when enjoying your food.

Innehåll: - Beställ boken Mindful eating - Om boken Mindful eating - About the Book Mindful Eating  
Beställ boken som pocket för endast 39 kr genom att klicka på ...

## MINDFUL EATING

[Fortsätt läsa...](#)