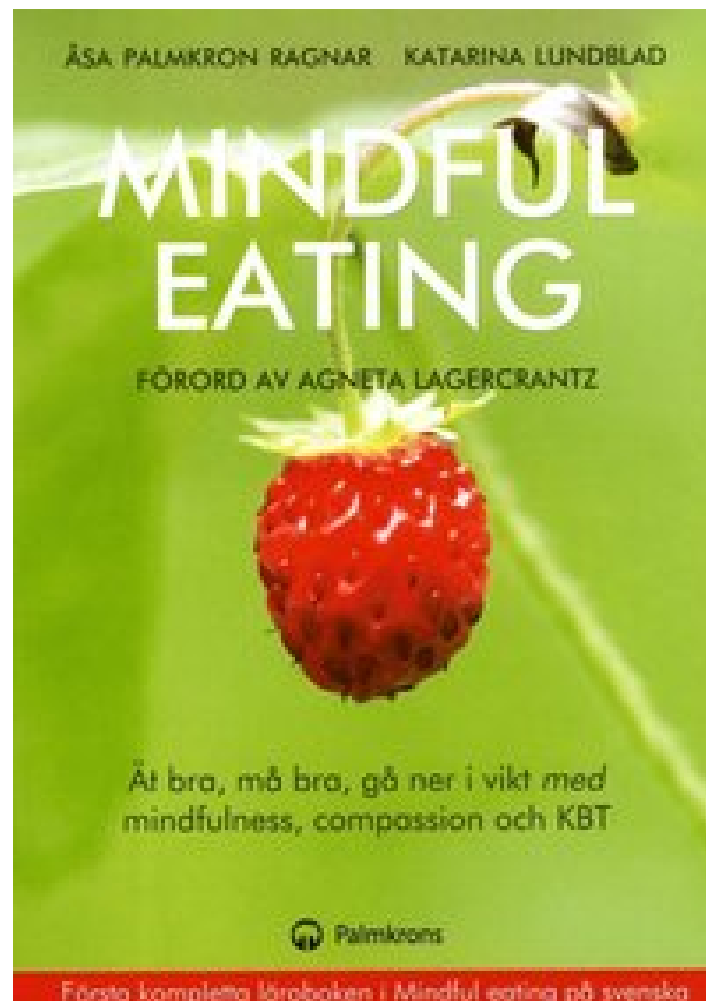


Keywords: Mindful eating : ät bra, må bra, gå ner i vikt med mindfulness, compassion och KBT PDF pdfbok på svenska, ladda ner Mindful eating : ät bra, må bra, gå ner i vikt med mindfulness, compassion och KBT ePUB, Mindful eating : ät bra, må bra, gå ner i vikt med mindfulness, compassion och KBT las online, Mindful eating : ät bra, må bra, gå ner i vikt med mindfulness, compassion och KBT download

---

## Mindful eating : ät bra, må bra, gå ner i vikt med mindfulness, compassion och KBT PDF

Åsa Palmkron Ragnar, Katarina Lundblad



*Det här är bara ett utdrag ur Mindful eating : ät bra, må bra, gå ner i vikt med mindfulness, compassion och KBT bok. Du kan hitta hela boken genom att klicka på knappen nedan.*



Författare: Åsa Palmkron Ragnar, Katarina Lundblad

ISBN-10: 9789189638396

Språk: Svenska

Filesize: 1805 KB

## BESKRIVNING

MINDFUL EATING - Ät bra och må bra gå ner i vikt med mindfulness, compassion och KBT  
 Sluta stressa kring mat och bli vän med din kropp  
 Träna medvetenhet om mönster som står i vägen för förändring  
 Lär dig att njuta av mat och samtidigt minska känslor  
 Ätande  
 Lyssna till kroppens signaler om hunger, mättnad, sug och stress  
 Bli din egen bästa vän med självmedkänsla, compassion  
 Första kompletta läroboken i Mindful eating på svenska  
 Grundläggande teori och övningar i Mindful eating  
 Ur innehållet  
 Mindful eating och mindless eating  
 Känna mättnad  
 Kopplingen mellan stress och ätande  
 Sju sorters hunger  
 Hantera sug  
 Kroppen och känslor  
 Hjälpa hjärnan öka glädje  
 Bli vän med dig själv  
 Man kan inte ändra på det som har varit. Men ååååh vad jag hade behövt att få läsa om att ha självmedkänsla och träna på olika förhållningssätt till maten och hungern! Men då fanns inte den här boken. Så bra att den finns nu.  
 Agneta Lagercrantz, författare  
 En fin bok som är lätt att läsa och väcker igenkänning.  
 Camilla Sköld, med dr, utbildare i mindfulness, MBSR  
 Om författarna  
 Åsa Palmkron  
 Ragnar är legitimerad läkare, specialist i psykiatri, och mindfulnessinstruktör. Hon har lång pedagogisk erfarenhet och har skrivit flera bästsäljande böcker inom mindfulness och KBT.  
 Katarina Lundblad är socionom, terapeut och uppskattad lärare i mindfulness, MBSR. Hon har lång erfarenhet av meditation och av att leda mindfulnesskurser och retreatar.

## VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

Mindful Self-Compassion, ... böckerna Fri från stress med mindfulness och Mindful Eating, ät bra, må bra, gå ner i vikt med mindfulness, självmedkänsla, KBT ...

Ät bra, må bra, gå ner i vikt med mindfulness, compassion och KBT" av Åsa Palmkron Ragnar och Katarina Lundblad. 3 sätt att lära och lära ut mindful ...

BODY COMPASSION. Mindfulness; Mindful eating; ... livsstil och bakgrunder vilket gör att vi kan må bra av olika slags mat. ... Kan man gå ner i vikt med mindful ...

**MINDFUL EATING : ÄT BRA, MÅ BRA, GÅ NER I VIKT MED MINDFULNESS,  
COMPASSION OCH KBT**

[Fortsätt läsa...](#)