

Keywords: Vitt begär : en personlig berättelse om sockerberoende PDF pdf bok på svenska, ladda ner Vitt begär : en personlig berättelse om sockerberoende ePub, Vitt begär : en personlig berättelse om sockerberoende las online, Vitt begär : en personlig berättelse om sockerberoende download

Vitt begär : en personlig berättelse om sockerberoende PDF

Stephen King



Det här är bara ett utdrag ur Vitt begär : en personlig berättelse om sockerberoende bok. Du kan hitta hela boken genom att klicka på knappen nedan.



Författare: Stephen King
ISBN-10: 9789197705356
Språk: Svenska
Filesize: 3933 KB

BESKRIVNING

"Det är ingen dans på rosor utan hårt dagligt arbete och Gunilla gör det med hängivenhet. Hon visar på ett stort mod och en naken ärlighet genom att dela med sig av hur de svarta stunderna före insikten var, hur det kom sig att hon sökte hjälp och hur fantastiskt livet blir när vi slipper matfängelset." Säger Bitten Jonsson, SSK, addictionsspecialist. Allt fler läkare och forskare anser att man kan bli beroende av socker på samma sätt som andra droger. Medan sockerberoendets officiella status diskuteras i forskarvärlden finns det människor som dagligen kämpar med ett mycket hälsofarligt och handikappande beroende. De allra flesta utan fungerande verktyg eller ens vetskap om vad de lider av. Gunilla Sahlin är den första som har skrivit en personlig berättelse om hur det är att leva med sockerberoende. Gunilla har varit sockerberoende sedan barndomen. Boken beskriver hur hon i tjugoårsåldern tappade kontrollen totalt, vikten rusade och sjukdomen tog över hennes liv. Gunilla berättar hur hon avgiftade sig, lade om kosten, gick ner tjugo kilo och gjorde "alla rätt". Men hon var ändå inte lycklig eller välmående. Boken beskriver Gunillas väg till frihet och tillfrisknande. Hur hon lärde sig att leva med sjukdomen, och att det är möjligt för andra också. - Det är min berättelse om hur det är att leva med sockerberoende. Den innehåller djupt mörker men visar också att det finns en väg ut. Det är den bok jag själv verkligen hade behövt när jag först började kämpa mot mitt beroende, säger Gunilla. GUNILLA SAHLIN är framgångsrik företagare i upplevelseindustrin och driver bloggen vittbegar.se. Här är hennes personliga berättelse som ger inspiration och verktyg till ett liv i frihet. Boken avslutas med ett självhjälpsavsnitt som ger konkreta fungerande tips till nya vanor.

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

Nu kommer hon med en bok om sin resa genom sockerberoendet ... Boken "Vitt begär ... Den innehåller min personliga berättelse om hur det ...

Gör en bra affär på Vitt begär: en personlig berättelse om sockerberoende (Kartonnage, 2011) Lägst pris just nu 116 kr bland 4 st butiker. Varje månad hjälper ...

Om HÄLSOSMARTA; Om oss; Vi erbjuder; HÄLSOSMARTA - Makeover ...

VITT BEGÄR : EN PERSONLIG BERÄTTELSE OM SOCKERBEROENDE

[Fortsätt läsa...](#)