

Att övervinna hetsätning : ett vetenskapligt utvärderat PDF

Martina Johansson



Det här är bara ett utdrag ur Att övervinna hetsätning : ett vetenskapligt utvärderat bok. Du kan hitta hela boken genom att klicka på knappen nedan.



Författare: Martina Johansson

ISBN-10: 9789127818170

Språk: Svenska

Filesize: 1498 KB

BESKRIVNING

Vid hetsätning påverkas hela tillvaron av att man återkommande äter alldeles för mycket och känner att man har tappat kontrollen. Många gånger skäms man över sin situation och håller den hemlig. Men det finns effektiv behandling. Att övervinna hetsätning är en självhjälpmanual baserad på KBT som ger dig en bättre relation till mat, ätande och till din kropp. Författaren hjälper dig att förstå hetsätningens onda cirklar och varför det har blivit så svårt att ta sig ur dem. Du får kunskap om ätstörningar och vägleds genom behandlingen på ett tydligt och empatiskt sätt, med många exempel som ger igenkänning. Manualen har utvärderats i forskning och har visat sig ha mycket god effekt. Du kan följa programmet på egen hand eller med hjälp av en terapeut eller en närstående. Denna andra utgåva av Att övervinna hetsätning är uppdaterad och utvidgad. Den är en oömbärlig källa för dig som lider av bulimi, hetsätning och liknande tillstånd, liksom för närstående och för terapeuter som möter patienter med ätstörningar. Den svenska utgåvan är fackgranskad av Ata Ghaderi, professor i klinisk psykologi vid Karolinska institutet, och han har även skrivit ett förord. På ett fint och ödmjukt sätt förklarar författaren många frågor som rör ätstörningar. Det är lätt att känna igen sig och att ta till sig texten. Boken är välskriven, spännande och intressant. Annette Sjöberg, BTJ-häftet

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

Pris: 308 kr. Inbunden, 2017. Finns i lager. Köp Att övervinna hetsätning : ett vetenskapligt utvärderat av Christopher G Fairburn på Bokus.com.

Oläst. Vid hetsätning påverkas hela tillvaron av att man återkommande äter alldeles för mycket och känner att man har tappat kontrollen.

ATT ÖVERVINNA HETSÄTNING : ETT VETENSKAPLIGT UTVÄRDERAT

[Fortsätt läsa...](#)