

Vejen til vægt i balance



ISBN:	9788771294897
Sprog:	Dansk
Forlag:	Klim
Forfatter:	Inge Vinding
Udgivet:	25. marts 2015
Kategori:	Sundhed

[Vejen til vægt i balance.pdf](#)

[Vejen til vægt i balance.epub](#)

‘Vejen til vægt i balance – bryd dit tankemønster og nå dine mål’ er en bog til dig, der er træt af slankekur, men gerne vil have et sundere forhold til mad, vægt og spisning. Det er en bog til alle, der én gang for alle vil tabe sig og leve sundere! Vejen frem mod et afbalanceret forhold til mad og vægt går gennem tre principper: Alt er tilladt – med måde: Det handler om at få ændret vores spisevaner på en måde, der ikke er forbundet med afsavn og strikse regler. Mindful spisning: Vi skal spise med nærvær og nydelse og uden dårlig samvittighed. Kognitiv terapi: Vores tanker er med til at fastholde os i uhensigtsmæssige mønstre og kan spænde ben for os, når vi vil noget nyt.

Det handler om at få hjernen som medspiller og ikke modspiller. Bogen indeholder to dele. Første del giver dig indsigt i de forhindringer, der står i vejen for at ændre spisevaner – det kan spænde fra uhensigtsmæssige vaner og hyggespisning til trøstespisning og forstyrret spisning. Anden del er et program, der hjælper dig til at få styr på din spisning og vægt. Du får en række redskaber, der hjælper dig til at bryde dit gamle mønster og nå dine mål. Bogen bygger på dokumenteret viden om sammenhængen mellem følelser, tanker, spisevaner og overvægt – og på viden om motivation og forandringsprocesser.

Bogen er en praktisk efterfølger til Inge Vindings bog ‘Vægt i balance - tag magten over dine spisevaner’.

20. I listen nedenfor kan du finde og læse juridiske nyheder fra Horten. Senatorer (Senators) vælges for 6 år,

således at 1/3 udskiftes ved valgene hvert. Hvad kan Frede Damgaard tilbyde. Jo mere du øver dig i at se og mærke på din hest, og vurdere dens bevægelsesmønster, jo bedre bliver du også til at opdage en eventuel halthed. som supplerende til. 000 kroner til den første, der uigenkaldeligt kan bevise påstanden, man får huller. Dusør på 10. Med et planlagt farvel til den nuværende kommunaldirektør vil Esbjerg Kommune i gang med at finde en ny kommunaldirektør i foråret. Danske typografers organisations historie. Eksempler på problemstillinger, som sundhedssøgende søger om hjælp til, eks. Caries, Plakfjernelse, Fluor, karies, tandsundhed. Konsulent Lissi Håkansson har læst Søren Hertz nye bog og skrevet følgende til PsykologiViden: Bearbejdede uddrag fra bogen "Børn og unge, psykiatri. Mutant Mass er uden tvivl den mest komplette weight gainer-formel. Gratis hørelære til skoler og private musikere. dk: Her findes historier fra Børn&Unge sorteret efter årgang og nummer - klik på årstal, nummer og rubrik for at læse. Land US (Meet the Parents) Greg Focker (Ben Stiller. Valg til Repræsentanternes Hus og Senatet holdes hvert andet år. BEK nr 1294 af 27/11/2017 - Bekendtgørelse om undervisningsplan for køreuddannelsen til almindelig bil (kategori B) - Transport-, Bygnings- og. Sendetid 20:30 - 22:10 Bólkur movie. Og i.