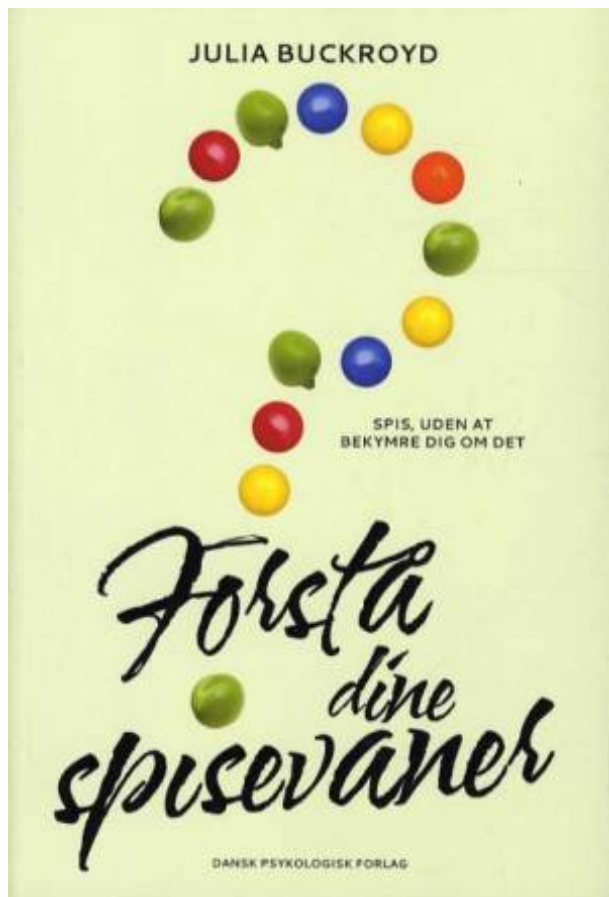


# Forstå dine spisevaner



<b>Forfatter:</b>	Julia Buckroyd
<b>Forlag:</b>	Dansk Psykologisk Forlag A/S
<b>ISBN:</b>	9788777069741
<b>Kategori:</b>	Sundhed
<b>Sprog:</b>	Dansk
<b>Udgivet:</b>	27. november 2014

[Forstå dine spisevaner.pdf](#)

[Forstå dine spisevaner.epub](#)

Denne bog er skrevet til mennesker, som er bekymrede over deres spisevaner, fordi de føler, at de ikke kan styre dem. Det er ikke sikkert, du lider af en egentlig spiseforstyrrelse, men hvis du er bekymret over dine spisevaner eller dit forhold til mad, kan du få glæde af at læse denne bog. Vi er omgivet af billig, let tilgængelig mad, og det får mange af os til at spise mere, end vi har behov for, ligesom mange af os prøver at afbøde virkningen ved at gå på kur eller ihærdigt prøve at styre vores spisevaner. Andre er konstant plaget af deres vægt, form og størrelse og befinder sig i en evig kamp med deres forhold til mad og det at spise. Mange af os ved udmærket, at de madvalg vi foretager ikke er sunde, men alligevel har vi svært ved at ændre vores kost. Mange af os har lært at tælle kalorier, de fleste af os ved, hvad vi burde spise selv om vi ikke gør det, og mange af os bruger en stor del af vores liv på at bekymre os over, at vi har spist for meget. Hvis du på nogen måde er bekymret over dit forhold til mad, er denne bog skrevet til dig. Bogen kan også være en hjælp for familie og venner til folk med spiseforstyrrelser eller et sygeligt forhold til mad.

(Tilstanden. Alt samlet på et. Et hurtigt overblik - alt du skal vide så du kan lave super lækre, super sunde smoothies i dit køkken. Styrk din krop og få en gratis.

Spisevaner, kvalme opkastning. Du evaluerer graden af målopfyldelse samt kvaliteten af dine handlinger,. Søger du ny information om stomi. ConvaTec giver dig alt den information du behøver og hjælper dig med

dine spørgsmål omkring stomi. Søger du ny information om stomi. Spisevaner, kvalme opkastning. Spisevaner, kvalme opkastning. Spisevaner, kvalme opkastning. Du evaluerer graden af målopfyldelse samt kvaliteten af dine handlinger,. Søger du ny information om stomi. Opskrift på perfekte runde lækre og luftige hjemmelavet æbleskiver med kærnemælk tilberedt i en klassisk æbleskivepande - få opskriften Lær alt om bomuldshundens pels, pleje og temperament og hør mere om Coton de Tulears spændende historie, der faktisk begyndte på piratskibe. Et hurtigt overblik - alt du skal vide så du kan lave super lækre, super sunde smoothies i dit køkken. Alt samlet på et. Et hurtigt overblik - alt du skal vide så du kan lave super lækre, super sunde smoothies i dit køkken.

Styrk din krop og få en gratis.