

Myter og facts om overvægt



Forfatter:	Linda Lassen
Forlag:	Frydenlund
ISBN:	9788778876591
Kategori:	Sundhed
Sprog:	Dansk
Udgivet:	3. december 2008

[Myter og facts om overvægt.pdf](#)

[Myter og facts om overvægt.epub](#)

»Men da jeg kom og havde taget 200 gram på, sagde min læge: »Det var jo ikke så godt. Du har da vist snydt«. Så grinede han af mig, og jeg var helt elendig. Så holdt jeg op med at komme«. Rigtig mange overvægtige kender situationen: De har været på endnu en kur og har måttet opgive. Vægten er i bedste fald den samme som før kuren, i værste fald er den øget. Fortvivlede går de til deres læge og forsøger at forklare, at de virkelig forsøger og gerne vil tabe sig, og at de ikke forstår, hvorfor det ikke lykkes. Ofte sender lægen dem hjem med besked om at »tage sig sammen«, spise mindre og bevæge sig mere. Så skal det nok gå alt sammen. Men det går ikke alt sammen. Det er det voksende antal af overvægtige et bevis på. Hvorfor det ikke går, handler denne bog om. Og om, hvad der sker, når vi kun fokuserer på den del af overvægten, vi kan se. Myter og facts om overvægt er et forsøg på at komme under overfladen. Bogen tager udgangspunkt i 100 overvægtiges egne forklaringer på, hvorfor det er så svært at undgå overspising samt at opnå og vedligeholde et vægttab. Og den viser, at det ikke kun er 'svage sjæle', som ikke kan holde igen med maden, der bliver overvægtige og fede. Samfundets holdning til de overvægtige, ustabile familieforhold og andre belastninger gennem opvæksten kan sætte psykiske spor i form af en negativ selvopfattelse og selvdestruktive adfærdsmønstre. Linda Lassen er psykolog og specialist i psykoterapi og har gennem mange år arbejdet med overvægtige i egen praksis.

Vægttab Vejen til varigt vægttab begynder her. Her er den nyeste viden om sund vægt, motiverende tips og

sunde kostplaner til et effektivt vægttab. Ny viden om behandling af patienter i almen praksis Find ud af, om du er i farezonen, og hvad du kan gøre. Ny viden om behandling af patienter i almen praksis Find ud af, om du er i farezonen, og hvad du kan gøre. Vægttab Vejen til varigt vægttab begynder her. Alzheimers sygdom (forkortet AD fra engelsk Alzheimer's disease eller Alzheimers) er en kronisk neurodegenerativ sygdom, som er årsag til mellem 60 % og 70 % af alle. Alzheimers sygdom (forkortet AD fra engelsk Alzheimer's disease eller Alzheimers) er en kronisk neurodegenerativ sygdom, som er årsag til mellem 60 % og 70 % af alle. Alzheimers sygdom (forkortet AD fra engelsk Alzheimer's disease eller Alzheimers) er en kronisk neurodegenerativ sygdom, som er årsag til mellem 60 % og 70 % af alle. Ny viden om behandling af patienter i almen praksis Find ud af, om du er i farezonen, og hvad du kan gøre.

Vægttab Vejen til varigt vægttab begynder her. Her er den nyeste viden om sund vægt, motiverende tips og sunde kostplaner til et effektivt vægttab. Alzheimers sygdom (forkortet AD fra engelsk Alzheimer's disease eller Alzheimers) er en kronisk neurodegenerativ sygdom, som er årsag til mellem 60 % og 70 % af alle. Alzheimers sygdom (forkortet AD fra engelsk Alzheimer's disease eller Alzheimers) er en kronisk neurodegenerativ sygdom, som er årsag til mellem 60 % og 70 % af alle. Her er den nyeste viden om sund vægt, motiverende tips og sunde kostplaner til et effektivt vægttab. Her er den nyeste viden om sund vægt, motiverende tips og sunde kostplaner til et effektivt vægttab. Ny viden om behandling af patienter i almen praksis Find ud af, om du er i farezonen, og hvad du kan gøre.