

1.

Stå af vægten : få styr på dine spisevaner

Forfatter: Alice Apel Hartvig, forfatter: Majbritt L. Engell, forfatter: Julie Navne-van Vliet

Materialevurdering

Kort om bogen

Gode råd til at forstå sin spising og skabe balance i forholdet til mad og spisevaner. For læsere med interesse for sundhed, vægttab og personlig udvikling

Beskrivelse

Alice Apel Hartvig, Majbritt Louring Engell og Julie Navne-van Vliet indleder bogen med at pointere, at man med vægten har skabt en alt for simpel måde at vurdere og forstå et ekstremt komplekst problem på. Billedet af det hele menneske udebliver, og vægten bliver udslagsgivende for, om man går igennem en god eller dårlig dag. Forfatterne beskriver hvordan spising følger tre spor: mentalt, socialt og fysisk og at man skal give sig selv minimum tre år til at blive sundere i, og lære at mærke efter for at opnå langvarige forandring af vaner. Bogen er i seks dele med overskrifterne: "De tomme kalorier", "Klar til forandring", "De tre spisespor", "Øvelser til din forandring", "Tre kvinders fortællinger" og "Opskrifter og kostprogram". Bogens opskrifter er udstyret med fotos og sidst i bogen finder man info om forfatterne samt et register over opskrifterne

Vurdering

Med gode råd, konkrete mentale øvelser, tips til indkøb og sunde snacks, ugeplaner og ikke mindst de lækre opskrifter, dækker bogen elegant mange af de aspekter som er forbundet med en sund livsstil

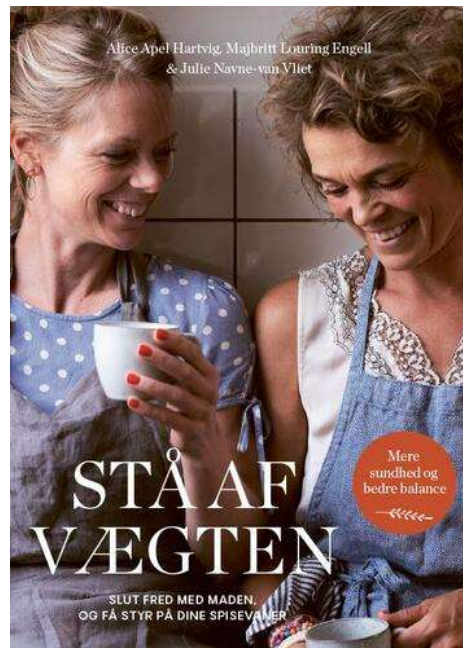
Andre bøger om samme emne

Der er mange bøger om emnet, dog med forskellige tilgange som fx Sund hverdag, Første skridt på din sidste vægttabsrejse, Forstå overvægten, 100 genveje til vægttab og Intuitiv spising

Til bibliotekaren

Anskaffelse anbefales

Materialet er vurderet af: Hamide Kara



Bog

Sprog: dansk

1. udgave, 1. oplag (2023)

Dansk Psykologisk Forlag (2023)

ISBN: 9788771855739

Faustnummer: 136823817

239 sider

Opstilling: 61.38