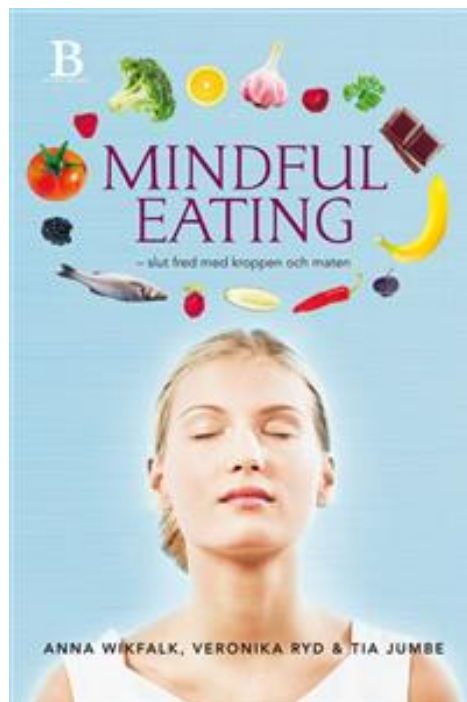


Mindful Eating Veronika Ryd, Anna Wikfalk



[Ladda ner PDF](#)

Är du trött på att tänka på om du äter rätt? Får du skuld känslor när du ätit något onyttigt?

Är du nyfiken på hur din relation till mat och ätande påverkar resten av ditt liv?

Eller är du bara nyfiken på hur en mer medveten relation till mat kan leda till mer välbehag, frihet och glädje?

Då är den här något för dig! Boken hjälper dig till ett mer njutbart förhållande till maten, kroppen och ditt ätande. Du behöver inga tabeller, listor, vågar eller tallriksmodeller för att avgöra vad och hur mycket du ska äta. Du behöver bara lyssna till din inre vishet och kroppens egna signaler.

I den här boken guidas du varsamt till en större medvetenhet, via olika övningar och tester.

Samtidigt frigör du dig själv från dieter, matnojoj och påtvingad självkontroll för alltid.

Det kanske aldrig har funnits en mer lämplig tid för mindful eating. Eller kanske rättare sagt: ett mer skriande behov av ett medvetet förhållningssätt till mat och ätande. Vår relation till mat, näring och våra kroppar här i västvärlden har nämligen aldrig tidigare varit så motsägelsefull, komplicerad och inflammerad som nu. Vi har heller aldrig varit fetare, och tillgången på mat har aldrig varit större samtidigt som rådande norm och ideal i samhället aldrig har varit magrare.

Att inte kunna leva upp till idealen skapar stress, känslor av skuld och skam och gör oss olyckliga och sjuka. Vi behöver en nystart när det gäller mat och ätande! I den här boken får du utforska ett nytt förhållningssätt som frigör dig från alla dieter, ideal, normer och kroppsnojoj. Från all skuld och allt dåligt samvete. Boken hjälper dig att hitta ett nytt medvetet och bejakande sätt att njuta av mat.

Med boken följer en länk till specialframtagna ljudfiler med mat- och meditationsövningar samt en video lugna yogarörelser.

Om författarna:

Anna Wikfalk har en bakgrund inom internationellt bistånd, men har också genomgått en rad olika yogalärarutbildningar och mindfulnessutbildningar. Sedan 2007 driver hon också yoga- och mindfulnessstudion Bara Yoga i Aspudden, där hon också har kurser i mindfulness.

Veronika Ryd har också en bakgrund inom internationellt utvecklingsarbete, är beteendevetare och KBT-terapeut med egen mottagning. Hon har flera påbyggnadsutbildningar i olika mindfulnessprogram och har gett ut boken Snällfällan: att bryta med känslomässigt ätande, tillsammans med Lisbeth Stahre.

Tia Jumbe är journalist, författare och yogalärare, som de senaste åren framför allt har arbetat med att utveckla nya tidningskoncept, senast Coops medlemstidning Mer Smak. Författare till Handbok för Makalösa mammor (& pappor) och Vad vill du egentligen? tillsammans med Jaana Lindström.

Ladda ner gratis Mindful Eating gratis bok PDF Kindle

Författer: Veronika Ryd, Anna Wikfalk

Antall sider:

ISBN: 9789187371431

Format: PDF

Filstorrelse: 11.94 Mb

Ladda ner på 15 sekunder