

Är du en känslöätare? : så kan du bli vän med maten igen

av: Maggan Hägglund



Antal sidor: 176

Förlag: Bonnier Fakta

Utgiven: February, 2017

LADDA NER

LÄSA

Description:

Låt maten bli din vän! Varför väljer vi att lugna och trösta oss med mat? Varför lägger så många av oss ett dämpande lager chokladmousse eller en portion fräsiga pommes över våra känslor? Vad skulle hända om vi vågade möta vår ilska, trötthet och sorg, istället för att försöka äta bort det vi känner? Är du en känslöätare? ger dig en aha-nyckel som hjälper dig att förstå varför det ibland blir så krångligt med maten. Det är en bok för dig som har bra koll på det mesta i livet, men ändå trycker i dig en stor chokladbit på väg hem från jobbet när chefen varit extra sur eller har dagar när du känner att bara glass hjälper mot tröttheten. Boken är en praktisk guide som förklarar sambandet mellan känslor och det du äter, och ger dig chansen att testa din relation till mat och upptäcka din egen dygnsrytm – som betyder mer än man kan tro. Boken innehåller också många tips på alternativ till tröstmat och förklarar känslornas funktion för att få dig att leva ett riktigt bra liv. Några kapitelrubriker: • Det är faktiskt logiskt att du äter som du gör • Testa – hur är din relation till maten? • Det här händer i kroppen och hjärnan och själen när vi äter • Utforska din egen dygnsrytm • Upptäck alla dina känslor. Kanske ligger de under chokladen? • Varsågod! En överdådig buffé av sånt du kan göra som också ger energi och avslappning (... och som du kan varva med godiset!) • Kärleksbomba dig själv – och släng ut den inre surkartan till kritiker! • Därför kan du bli överviktig av att kånka runt på alla andras problem hela tiden.

