

Sluta banta, gå ner i vikt

Författare: Anna Hallén Buitenhuis

Antal sidor: 176

Förlag: A A Publisher

Utgiven: November, 2017

LADDA NER

LÄSA



Description:

Är det din tur att lyckas i år? Du har försökt allt och alla metoder, men inget fungerar? Du vet hur du ska äta men gör inte det du har tänkt dig? Du tappar greppet och börjar om igen och igen, på en måndag? Om och om igen, med nya tuffare och striktare metoder? Vill du lära dig att äta? - "Jamen Anna, jag vill gå ner i vikt nu!" Ja, men det ville du troligtvis även för ett år sen också? Och året innan? Och kanske även innan dess? Vad stoppade dig då? Varför är du inte klar? Kan det vara för att du tappar "motivation"? Tappar greppet? Inte gör som du har tänkt dig? Idag är det din tur att lyckas. Unna dig att lyckas en gång för alla. Denna gång med kunskap och vänlighet mot dig själv. Inte som tidigare med striktare, hårdare och bestraffning. Lär dig att äta, tryggt, gott och avslappnat och gå ner i vikt. Sluta banta - och gå ner i vikt! En gång för alla.