



Jeśli zamierzasz schudnąć. Programy oddziaływań psychologicznych wspomagających redukcję nadwagi

ISBN:	83-87814-02-4
Autor:	Ogińska-Bulik Nina
Format:	143x201
Wydawnictwo:	AHE Łódź
Liczba stron:	152
Rok wydania:	1999
Oprawa:	Miękka
Język:	polski
EAN:	9788387814021
Typ:	wyczerpane

Cena brutto: **29,90 PLN**

Tajemnica zachowania właściwej wagi i sylwetki ciała nie leży w nieustannym liczeniu kalorii i tzw. cudownych dietach. Jemy przecież nie tylko wtedy, kiedy czujemy głód, ale także wtedy, gdy czujemy smutek, brak akceptacji, jesteśmy zmartwieni. Wydaje się, że bez aktywnego udziału naszej psychiki, bez zmian sposobu myślenia, przebudowania negatywnych przekonań na temat własnego ciała, usunięcia przyczyn niezdrowych nawyków osiągnięcie trwałego sukcesu nie jest możliwe. Zamieszczone programy oddziaływań psychologicznych pokazują, jak trwale zmienić niekorzystne nawyki i zwyczaje związane z jedzeniem, uczą pozytywnego myślenia, kształtują poczucie własnej wartości i skuteczności, wskazują, jak zwiększyć motywację i silną wolę w dążeniu do celu, którym jest zmniejszenie wagi ciała. Uczą, jak radzić sobie ze stresem i negatywnymi emocjami, by nie szukać pocieszenia w jedzeniu.