

Trefwoorden: Hoe pak ik mijn eetprobleem aan? download gratis pdf, Hoe pak ik mijn eetprobleem aan?boek pdf gratis, Hoe pak ik mijn eetprobleem aan? lees online, Hoe pak ik mijn eetprobleem aan? torrent, Hoe pak ik mijn eetprobleem aan? epub gratis in het Nederlands, Hoe pak ik mijn eetprobleem aan? mobi compleet

Hoe pak ik mijn eetprobleem aan? PDF

Tammy Nelson



Deze site bevat slechts een fragment uit het boek. U kunt de volledige versie van het boek downloaden via de onderstaande link.



DOWNLOAD PDF

Schrijver: Tammy Nelson
ISBN-10: 9789085606598
Taal: Nederlands
Bestandsgrootte: 4417 KB

OMSCHRIJVING

Het is moeilijk om een goed gevoel over je uiterlijk te hebben in een cultuur die geobsedeerd is door lichaamsbouw en lichaamsomvang. Een onrealistisch lichaamsbeeldideaal kan eetstoornissen veroorzaken die zorgen voor minder zelfvertrouwen, ongezonde eetgewoonten, op een ongezonde manier sporten en het onvermogen om jezelf als een persoon te zien in plaats van een getal op een weegschaal. In dit werkboek wordt gekeken naar de motieven van jongeren die een rol spelen bij hun verstoorde relatie met eten en hoe het eten hen de baas kan worden. Door de werkbladen in te vullen komen ze er achter welke overtuigingen en ervaringen hebben bijgedragen aan de eetstoornis. Elk werkblad bevat vragen en oefeningen over culturele mythen, perfectionisme, stress en gebrek aan zelfvertrouwen die vaak de basis vormen van een verstoorde relatie met eten. Door het benoemen van deze problemen, is de jongere in staat om de kracht te verzamelen die nodig is om vrede te sluiten met het eigen lichaam. Over de auteur: Tammy Nelson, MS, is psychotherapeut met meer dan vijftien jaar ervaring in het behandelen van eet- en lichaamsbeeldstoornissen.

WAT ZEGT GOOGLE OVER DIT BOEK?

Je kon hier al lezen hoe een eetprobleem mijn ... in mijn ogen) mijn dikke zelve. Ik weet ook nog hoe ironisch ik het vond ... kwamen niet aan die ...

Een van mijn leerlingen heeft gedurende drie jaar regelmatig aandacht geschonken aan haar eetprobleem en laten zien hoe ... ik aan mijn moeder ging ... pakte maat 38 ...

Get this from a library! Hoe pak ik mijn eetprobleem aan? : ontwikkel een positief zelfbeeld, begrijp je eetgedrag en herken de relatie tussen gevoelens en wat je eet.

HOE PAK IK MIJN EETPROBLEEM AAN?

[Lees verder...](#)