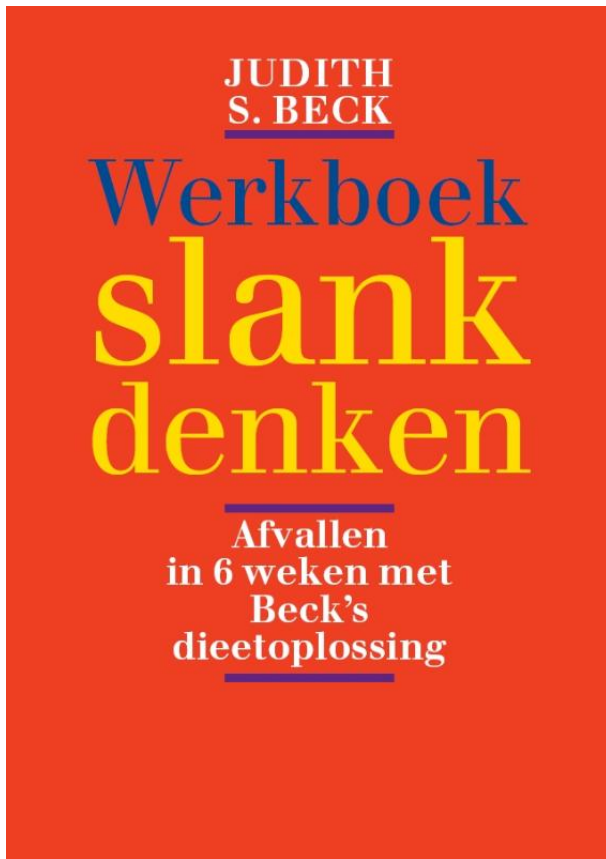


Werkboek slank denken



Verschenen:	03-11-2009
ISBN:	9789057122743
Bladzijden:	256 pp.
Genre:	Psychologie
Auteur:	Judith S. Beck
Taal:	Nederlands
Uitgever:	Nieuwezijds b.v.

[Werkboek slank denken.pdf](#)

[Werkboek slank denken.epub](#)

Ga jij ook van dieet naar dieet zonder blijvend af te vallen? Begin je elke keer vol goede moed, om na een paar weken toch weer op te geven? Als je denkwijze over eten niet verandert, hou je geen enkel dieet vol. Dit praktische werkboek helpt je iedere dag, zes weken lang, Beck's dieetoplossing in de praktijk toe te passen en je kilo's voorgoed kwijt te raken. Beck's dieetoplossing is geen dieet, maar een psychologisch programma. Het leert je om met zelfvertrouwen af te vallen en op gewicht te blijven. Stap voor stap werk je aan je doelen met opdrachten, oefeningen, to-do lijstjes en tips. Je kunt direct aan de slag. Train je brein en denk slank met dit stappenplan dat:- ondermijnende gedachten aanpakt- helpt bij het overwinnen van problemen- werkt bij elk uitgebalanceerd dieet- op basis van cognitieve therapie leert hoe je moet afvallen- anders over eten leert denken Judith Beck is een internationaal vooraanstaand cognitief therapeut en heeft twintig jaar ervaring in het begeleiden van mensen die willen afvallen. Van haar verscheen eerder bij Nieuwezijds Beck's dieetoplossing, waar dit werkboek bij aansluit. Over Beck's dieetoplossing: 'Het krachtigste dieetgeheim ooit.' – O, the Oprah Magazine