

Inge Vinding

Vægt i balance

tag magten over
dine spisevaner



VÆGT I BALANCE kan bruges af alle, der vil tabe sig og leve sundere

SUNDT, NEMT & LÆKKERT er en spændende kogebog med lækker og sund mad, som er lige til at gå til ...



VÆGT I BALANCE er en bog til dig, der er træt af slankekur og yoyo-vægt, og som ønsker at blive klogere på dit forhold til mad og vægt. Når du ønsker at tabe dig – og undgå at tage det hele på igen! – gør viden om sund mad det ikke alene. Vejen frem er at finde ud af, hvorfor du spiser, selv om du ikke er sulten, og at få ændret dine madvaner på en måde, der ikke er forbundet med afsavn og stive regler. Alt er tilladt – med måde!



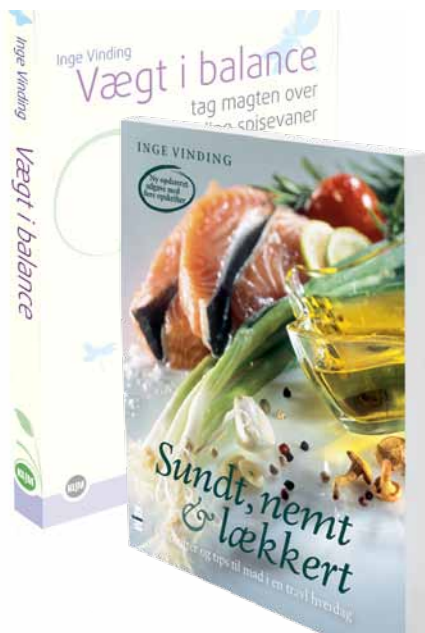
Inge Vinding er psykolog og diætist med flere års erfaring i at formidle budskaber om mad og sundhed. Hun har sin egen rådgivningsvirksomhed *Mad & Psykologi*



Inge Vindings populære kogebog i ny opdateret udgave med flere opskrifter og med den nyeste viden inden for ernæring

Bogen er til dig, der gerne vil leve sundere, og måske tabe dig, uden at lægge hele hverdagen om. Vejen frem er ikke nye modeller og radikale kure, der kræver, at du ændrer hele din livsstil.

Du skal til gengæld tage udgangspunkt i, hvordan du selv spiser og tænker, og derfra arbejde dig frem skridt for skridt. Så kan du stadig spise mange af de ting, du allerbedst kan lide, men også lære, hvordan du får styr på de dårlige vaner.



- Ja tak til **Vægt i balance** til **249,-** inkl. forsendelse
- Ja tak til **Vægt i balance** + **Sundt nemt og lækkert** til ialt **349,-** inkl. forsendelse **NORMALPRIS: 448,-**
- Ja tak til **Sundt nemt og lækkert** til **169,-** inkl. forsendelse **NORMALPRIS: 199,-**

Navn: _____

Firma/Inst.: _____

Adresse: _____

Post nr. & by _____

Tlf: _____

Evt. ean-nr.: _____



VÆGT I BALANCE hovedafsnit:

DEL I OVERVÆGT OG OVERSPISNING: FAKTA

1. Derfor spiser vi for meget
2. Behandling af overvægt og overspisning



DEL II ET SELVHJÆLPSPROGRAM TIL DIG, DER VIL TAGE MAGTEN OVER DINE

SPISEVANER OG DIN VÆGT

1. Motivation og forandring
2. Første trin. Overvejelse: Vil – vil ikke?
3. Andet trin. Forberedelse: Gør dit forarbejde!
4. Handling: Sådan bryder du mønstret
5. Fjerde trin. Opretholdelse:



Forlaget Klim, Nytjørnegade 19, 8200 Århus N



POST

Sendes ufranket
Modtageren
betaler porto

Forlaget Klim
+++ 18817 +++
9993 Jylland USF B