

Vægt i balance

Inge Vinding
tag magten over dine spisevaner

171 sider - 249 kroner
ISBN: 978-87-7955-739-0

Vi vejer for meget. Og vi forsøger også tit at gøre noget ved det. Men for mange lykkedes det ikke. Resultatet er, at vi shopper rundt mellem et utal af slankekur, mens vægten ryger op og ned som en yoyo.

I stedet for at sende endnu en kur med medfølgende ny livsstil på markedet tager Inge Vinding i sin nye bog, **Vægt i balance**, fat om nældens rod ved at klarlægge årsagerne til overvægten og det anstrengte forhold til mad og spisevaner. **Vægt i balance** hjælper os til at forstå, hvorfor vi gang på gang falder tilbage til de gamle (u)vaner. Bogen indeholder to dele. Første del giver indsigt i de psykologiske barrierer, der står i vejen for at ændre spisevaner, og som kan spænde lige fra dårlig vane og hyggespisning til trøstespisning og spiseforstyrrelse. Anden del giver redskaber, vi skal bruge, for igen at få magten over vores spisevaner og tabe os – varigt! Baggrunden for denne del er fremgangsmåder kendt fra kognitiv adfærdsterapi og motivationsarbejde.

Inge Vindings metoder bygger på devisen 'alt er tilladt - med måde'. De væsentligste elementer i kampen mod overvægt er *psykologi, velsmag og sund fornuft*. **Vægt i balance** kan bruges af alle, der vil tabe sig og leve sundere, og for hvem tanker om mad og vægt fylder meget i det daglige. Bogen henvender sig også til dem, der arbejder professionelt med overvægt, da den bygger på dokumenteret viden om sammenhængen mellem følelser, spisevaner og overvægt.

