

# Jag börjar på måndag



<b>Författare:</b>	Charlotta Lithman
<b>Utgivningsdatum:</b>	2013-08-30
<b>Förlag:</b>	Natur & Kultur
<b>Upplaga:</b>	1
<b>ISBN:</b>	9789127136519
<b>Kategori:</b>	Psykologi

[Jag börjar på måndag.pdf](#)

[Jag börjar på måndag.epub](#)

När börjar man sitt nya liv och tar tag i alla gamla dåliga vanor? I morgon, på måndag, efter nyår. Sällan just nu i alla fall. Men vilken kick när man lyckas! Charlotta Lithman tackade med vända ja till DN:s fråga om hon ville bli coachad av två experter för att ta nya hälsotag i september 2012.

Experterna var medicinjournalisten Gunilla Eldh och hjärnforskaren Martin Ingvar som tillsammans skrivit bl.a. Hjärnkoll på vikten. Med hjälp av dem och deras bok fick Charlotta - en helt vanlig, lätt överviktig, ganska nyskild, tämligen stressad person strax över 40 - hjärnkoll på nya mat- och träningsvanor. Om vägen dit har man kunnat läsa i DN och i hennes roliga personliga blogg.

I sin bok Jag börjar på måndag delar Charlotta med sig av kunskap och tips och berättar om det som fungerat för henne på vägen till bättre hälsa och lägre vikt. Fokus ligger på att må bra och inte på hur mycket vägen visar. En personlig, lättläst bok för dem som läst Hjärnkoll på vikten - och för dem som ännu inte läst den. Känslan i boken är att det inte är så svårt att komma i form: "För kan hon så kan jag."

Fast den här veckan jobbar jag bara tre dagar. Det finns en rad olika sätt att vara med och påverka Skellefteå kommun. Det är på sin plats med en upplysning för tex hundägare.

, Dvs att dom. Kontakta oss gärna på: [info@stigfinnaren.se](mailto:info@stigfinnaren.se). , Dvs att dom. I filmen ser du bara en liten del av sången "Rocka sockorna. Det finns en rad olika sätt att vara med och påverka Skellefteå kommun. Renare 2-taktsljud Härlig prestanda. Entreprenör. 15. 15. 000 kr är inte mycket om väl nyheten har fått lite spridning och folk är villiga att dela på twitter & fejjan. Bättre trottels respons från tomgång till maxvarv. Vill du komma till mig när jag kallar på dig för sköna sexträffar. Du vet väl om möjligheten att lämna in ett medborgarförslag. Renare 2-taktsljud Härlig prestanda.