

Kognitiv behandling vid övervikt och fetma



Författare:	Lisbeth Stahre
Utgivningsdatum:	2014-03-13
Förlag:	Studentlitteratur AB
Upplaga:	3
Antal sidor:	217
ISBN:	9789144083971
Kategori:	Psykologi

[Kognitiv behandling vid övervikt och fetma.pdf](#)

[Kognitiv behandling vid övervikt och fetma.epub](#)

Övervikt och fetma handlar inte i första hand om kost, utan om självbild, stress, negativa tankar och känslor. Att komma tillrätta med ett överätande innebär att både bli medveten om orsakerna till det och få verktyg till förändring. Boken beskriver ett kognitivt program (Cognitive Treatment Restraint Therapy) för behandling av övervikt/fetma och hets ätningsproblem. Vetenskapliga studier vid Karolinska Institutet har visat att programmet förutom bestående viktnedgång efter avslutat program också minskar känslomässigt ätande och stress. Programmet presenteras i lektionsform - enkelt och pedagogiskt att följa. Boken används tillsammans med deltagarboken Övervikt handlar om känslor vid både grupp- och individuell behandling. I programmet ingår kostprogram och recept.

Kognitiv behandling vid övervikt och fetma vänder sig till sjuksköterskor, dietister, kuratorer, psykologer och läkare inom primärvård och övervikts- och ätstörningsenheter samt till högskolor och universitet. Arbetsmaterial under fliken extramaterial kan laddas ned och skrivas ut. "A recent study in Sweden demonstrated the effectiveness of Cognitive Therapy for weight loss. This is what sets Cognitive Therapy apart from other types of therapy and other type of weight-loss programs." Judith S Beck Ph.D, The Beck Institute for Cognitive Research, Philadelphia (The Diet Solution)

Djowan Sevinik Demenssjukdomar Demens- och psykiska sjukdomar.

Denna kunskapsdatabas ger information om ovanliga sjukdomar och tillstånd.

Djowan Sevinik: UNDERLAG FÖR DEMENSSJUKDOMAR Dr. Butyrat (smörtsyra) Smörtsyra som produceras i tarmen är ett viktigt ämne som verkar skydda mot både cancer, inflammation och fetma. Butyrat (smörtsyra) Smörtsyra som produceras i tarmen är ett viktigt ämne som verkar skydda mot både cancer, inflammation och fetma. Publicerad: 2004-10-25 09:14: DEMENSSJUKDOMAR: Dr. När det gäller övervikt. Informationen är inte avsedd att ersätta professionell vård och är inte. Johan Franck, Beroendecentrum Stockholm (BCS), Stockholm Charlotte Hedberg, ... Inom hälso-och sjukvård krävs samtycke/medgivande för bla tillgång till vårdinformation och för behandling. och sekundär fetma. Carina Swartz tog över hudvårdsföretaget Rosenserien vid sin mammas frånfälle, hon var då bara 22 år gammal.

och sekundär fetma. När det gäller övervikt. Alkohol – riskbruk, skadligt bruk och beroende. Fråga till Näringsexpert 14 augusti, 2015. och sekundär fetma. Djowan Sevinik Demenssjukdomar Demens- och psykiska sjukdomar. Om databasen. Butyrat (smörtsyra) Smörtsyra som produceras i tarmen är ett viktigt ämne som verkar skydda mot både cancer, inflammation och fetma. Carina lär oss mer om naturlig hudvård Hud. Carina Swartz tog över hudvårdsföretaget Rosenserien vid sin mammas frånfälle, hon var då bara 22 år gammal. Testa och ta reda på om din övervikt är i riskzonen.