

Jeśli zamierzasz schudnąć. Programy oddziaływań psychologicznych wspomagających redukcję nadwagi



Cena: 29,90 PLN

Opis słownikowy

Autor	Ogińska-Bulik Nina
Format	143x201
ISBN	83-87814-02-4
Język	polski
Liczba stron	152
Oprawa	Miękka
Rok wydania	1999
Wydawnictwo	AHE Łódź

Opis produktu

Zamieszczone programy oddziaływań psychologicznych pokazują, jak trwale zmienić niekorzystne nawyki i zwyczaje związane z jedzeniem, uczą pozytywnego myślenia, kształtują poczucie własnej wartości i skuteczności, wskazują, jak zwiększyć motywację i silną wolę w dążeniu do celu, którym jest zmniejszenie wagi ciała. Uczą, jak radzić sobie ze stresem i negatywnymi emocjami, by nie szukać pocieszenia w jedzeniu.