

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.