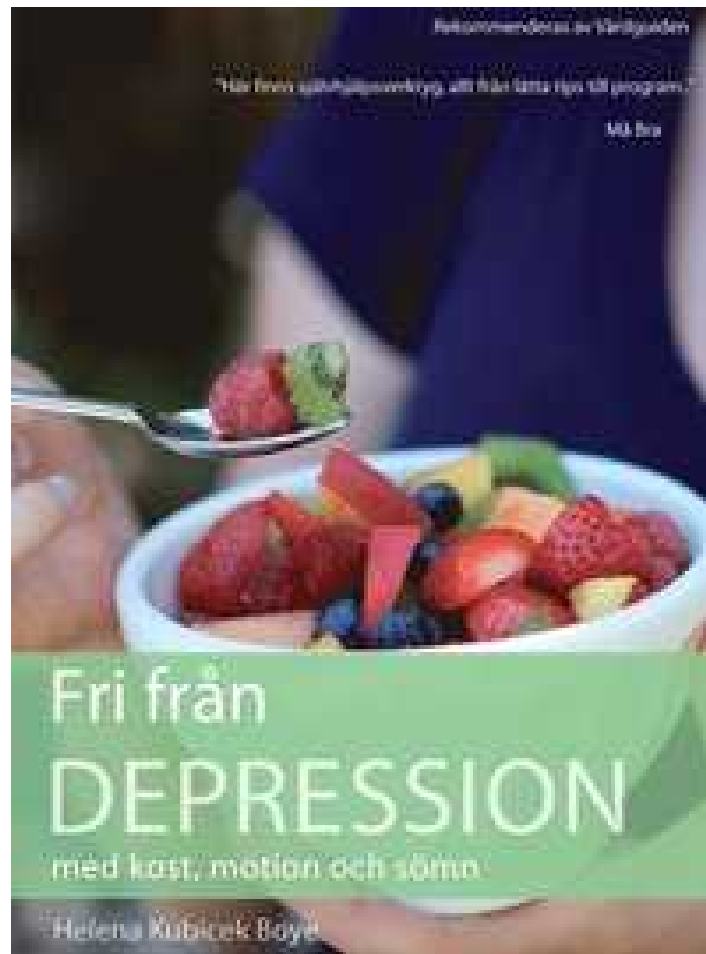


Tags: Fri från depression med kost, motion och sömn MOBI download; Fri från depression med kost, motion och sömn las online bok; Fri från depression med kost, motion och sömn e-bok apple; Fri från depression med kost, motion och sömn epub books download; Fri från depression med kost, motion och sömn ladda ner pdf e-bok; Fri från depression med kost, motion och sömn bok pdf svenska

---

## Fri från depression med kost, motion och sömn PDF E-BOK

**Helena Kubicek Boye**



Författare: Helena Kubicek Boye

ISBN-10: 9789198252200

Språk: Svenska

Filstorlek: 3088 KB

## BESKRIVNING

I Fri från depression med kost, motion och sömn får du lära dig hur du genom att se över och ändra dina kost-, motions- och sömnvanor kan ta de första stegen mot att bli fri från nedstämdhet och depression. Du får en teoretisk bakgrund och genomgång av hur din psykiska hälsa påverkas av kosten, motionen och sömnen samt praktiska råd om hur du själv kan skapa nya vanor. Boken riktar sig till dig som själv vill förändra dina vanor och till dig som arbetar med att hjälpa andra att förbättra sin livsstil. Visst du att ?\*Du kan påverka serotoninhalten (kroppens eget lyckoämne) genom kosten? Lär dig hur i boken!\*Att blodsockerobalans kan ge dig allt från ångest till depressiva symtom\*Och att motion fungerar lika bra som antidepressiva mediciner mot vissa depressionerUr innehållet: -Så kan du förändra din kost - kostprogram för deprimerade-Vägen mot mer motion i livet - motionsprogram för deprimerade-Sov bättre - KBT-program mot sömnproblemHelena Kubicek Boye, leg psykolog, KBT-terapeut, föreläsare och skribent har nominerats till Stora Psykologpriset och utsetts till Årets Nytänkare. Hon har en erfarenhet som psykolog från såväl psykiatri som företagshälsovård. Se [www.helenakubicek.se](http://www.helenakubicek.se) för mer info

## VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

### **Sömn & sömnproblem - litteratur | handikapptips**

Fri från nedstämdhet och depression med kost, motion och sömn Helena Kubicek Boye Helena Kubicek Boye Från depp till pepp! Många drabbas i dag av återkommande ...

### **Motionen, sömnen och maten - en blogg om hjärnan och löpning**

Så skyddas hjärnan från stress och depression av motion. ... Den nu publicerade studien är finansierad med bidrag från bland andra AstraZeneca-Karolinska ...

### **Bipolär Sjukdom - Home | Facebook**

Känd som bland annat författare till succéboken Fri från från depression med kost, motion och sömn ... Fri från från depression med kost, motion ...

**FRI FRÅN DEPRESSION MED KOST, MOTION OCH SÖMN**

**LÄS MER**