GWP.PL Sp z o.o.
Ul. Bema 4/1A, Sopot
726 926 000

JAK POKONAĆ OBJADANIE SIĘ

Cena: 40,00 PLN

Opis słownikowy

Autor	Christopher G. Fairburn
ISBN	978-83-233-3691-4
Rok wydania	2014
Wydawca	Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego
Wysyłamy	Wysyłamy w 24h (w następny dzień roboczy)

Tabela cech produktu

Okładka	miękka
Liczba stron	256
Format	B5

Opis produktu

W części pierwszej, posługując się obrazowymi przykładami, autor w jasny sposób wyjaśnia kto ulega napadom objadania się i dlaczego, jaka jest różnica między napadowym objadaniem się a zwykłym przejadaniem się, czy napadowe objadanie się jest uzależnieniem, jakie są emocjonalne i fizyczne skutki napadowego objadania się oraz jakie terapie okazały się skuteczne.

Część druga zawiera szczegółowe objaśnienie zastosowania programu Fairburna, zarówno we współpracy z terapeutą, jak i samodzielnie. Można tam znaleźć praktyczne narzędzia i rady, które pomogą dostosować do własnych potrzeb program prowadzący do przezwyciężenia pokusy objadania się, uzyskania kontroli nad tym, co i kiedy się je, uwolnienia się od rygorystycznej diety i innych zwyczajów, które mogą się przyczyniać do napadów objadania się, wprowadzenia stałych, zdrowych wzorców odżywiania, a także poprawy obrazu własnego ciała i ograniczenia ryzyka nawrotu zaburzenia.

Ten podręcznik samopomocy jest pełen określonych narzędzi, które mogą pomóc w pozbyciu się niezdrowych zwyczajów, od wielu lat trzymających nasze życie w garści. Dr Fairburn pomaga utrzymać regularne zwyczaje odżywiania, odciągnąć uwagę od łaknienia, pokonać emocjonalne jedzenie oraz rozwiązać problemy z obrazem własnego ciała.
Dr Robert L. Leahy, autor książki Lekarstwo na zmartwienia

Christopher G. Fairburn, profesor psychiatrii na Uniwersytecie Oksfordzkim. Kieruje Centre for Research on Eating Disorders at Oxford (CREDO). Jest klinicystą i badaczem, który zwraca szczególną uwagę na globalne rozpowszechnienie skutecznych terapii psychologicznych.