

Kognitiv behandling ved overvægt og fedme



| | |
|-------------------|------------------|
| Kategori: | Sundhed |
| Udgivet: | 22. februar 2016 |
| ISBN: | 9788762815698 |
| Forlag: | Munksgaard |
| Forfatter: | Lisbeth Stahre |
| Sprog: | Dansk |

[Kognitiv behandling ved overvægt og fedme.pdf](#)

[Kognitiv behandling ved overvægt og fedme.epub](#)

Overvægt og fedme er ikke kun betinget af kost. Selvbillede, stress, negative tanker og følelser spiller en afgørende rolle. At regulere overspisning indebærer derfor en bevidstgørelse af årsagerne til overspisningen, samt adgang til det værktøj der kan skabe positiv forandring. Kognitiv behandling ved overvægt og fedme beskriver et program (Cognitive Treatment Restraint Therapy) for behandling af overvægt. Programmet præsenteres i lektionsform – enkelt og pædagogisk at følge eller lade sig inspirere af som kostvejleder eller diætist. På forlagets hjemmeside findes printbart materiale til de, der ønsker at benytte metoden i undervisning eller vejledningsforløb. Kognitiv behandling ved overvægt og fedme henvender sig til ernæringsprofessionelle samt til de studerende på professionsbacheloruddannelsen i ernæring og sundhed og kandidatuddannelsen i human ernæring, der ønsker at vide mere om emnet. Lisbeth Stahre er autoriseret socionom og kognitiv terapeut. Hun er tilknyttet Institut for klinisk neurovidenskab ved Karolinska Institutet i Sverige. Bogens metode bygger på Lisbeth Stahres omfattende forskning og empiriske undersøgelser.

Det er 24 procent flere læger end ved udgangen af februar. AHI under 5 anses for normalt. Apnø-Hypopnø Index (AHI): angiver sværhedsgraden af søvnapnø. s. Karsprængninger er små udvidede blodårer, der tydeligt ses under huden. Ugeskrift for lægfolk Balanceteorien: (D. Apnø-Hypopnø Index (AHI): angiver sværhedsgraden af søvnapnø. Kronisk træthedssyndrom/myalgisk encephalopathi (ME) er defineret på mange forskellige måder. AHI under 5 anses for normalt.) Mennesket tilstræber, at dets indre erfaring (attitude)

svarer til den tilsvarende ydre erfaring.

Denne quiz gør dig klogere på, hvad der. Karsprængninger er små udvidede blodårer, der tydeligt ses under huden. Ugeskrift for lægfolk Balanceteorien: (D. Kronisk træthedssyndrom/myalgisk encephalopathi (ME) er defineret på mange forskellige måder. ADHD er en forkortelse for diagnosen: Attention Deficit/Hyperactivity Disorder, det vil sige forstyrrelser af opmærksomhed, aktivitet og impulsivitet. Kronisk træthedssyndrom/myalgisk encephalopathi (ME) er defineret på mange forskellige måder.