

Anna Wikfalk
Veronika Ryd

B

BLADH by BLADH

Att Äta

– mindfulness för kropp och knopp

Steg för steg i 8 veckor med mindful eating & självmedkänsla 2014 kom författarnas bok *Mindful Eating*, en viktig och banbrytande bok om kropp och vikt. Nu kommer den praktiska handboken i samma ämne!

- Är du redo för en ny relation till mat, ätande och din kropp?
- En relation som präglas av självkänedom, trygghet och vänlighet?
- En relation som ger dig frihet?

Då är den här boken något för dig! Syftet är att mat och kropp ska bli något positivt och ge energi. Under 8 veckor guidas du varsamt i att utforska din relation till mat, ätande och kroppen. Den resan präglas av ett medvetet, medkännande och varmt förhållningssätt.

I vårt samhälle finns en enorm rädsla för att bli överviktig och vi får återkommande nya råd om olika dieter. Samtidigt lever vi i ett ofantligt överflöd när det kommer till mat med nya matlagningsprogram, kokböcker och fredagsmys i mängder. Det är inte så lätt att få ihop de här två budskapen. Många har förlorat förmågan att lyssna på kroppens behov och att

tycka om den. Det har bl a gjort det svårare att äta när vi är hungriga, sluta när vi är mätta och skilja mellan fysisk och känslomässig hunger.

Den här boken visar steg för steg hur du kan införliva mindful eating och självmedkänsla i din egen relation till mat, ätande och kropp. Fokus är mer på hur och varför vi äter än på vad vi äter. Genom övningar i mindful eating får du lära sig att lyssna till kroppens signaler för olika former av hunger, mättnad, sug och känslomässiga behov. Du får verktyg att bryta negativa ätmönster, som exempelvis stress.

Med boken följer ljudfiler med mindful eating-, mindfulness- och självmedkännandeövningar.

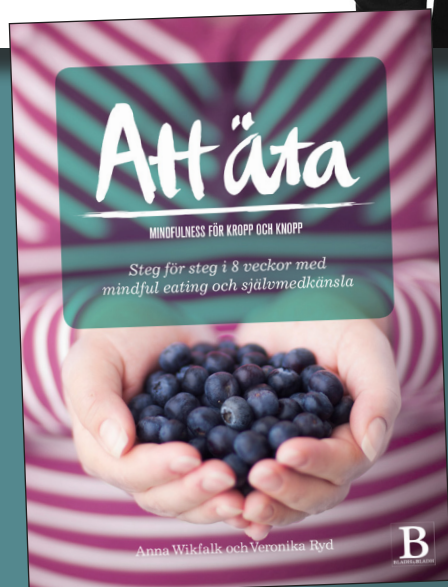
OM FÖRFATTARNA:

Anna Wikfalk är beteendevetare, mindfulnessinstruktör och yogalärare, och driver yoga- och mindfulnessstudio Bara Yoga i Aspudden.

Veronika Ryd är beteendevetare, KBT-terapeut och mindfulnessinstruktör med egen terapimottagning på Södermalm.

Anna och Veronika är även projektledare för det nationella mindful eatingprojektet; Att Äta – Mindfulness för kropp och knopp, och driver tillsammans mindful-eatinggruppen.se.

Foto: Petter Stahre



Författare: Veronika Ryd & Anna Wikfalk

Titel: Att Äta – mindfulness för kropp och knopp

Steg för steg i 8 veckor med mindful eating & självmedkänsla

Omslag och form: Petter Stahre

Inb. Ill. Ca 220 sid.

Utkommer i mars

ISBN 978-91-88429-24-7



www.bladhbybladh.se