



Das Leben verschlingen?: Hilfe für Betroffene mit Binge-Eating-Störung (Essanfällen) und deren Angehörige. Mit Online-Materialien



Download



Online Lesen

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

Das Leben verschlingen?: Hilfe für Betroffene mit Binge-Eating-Störung (Essanfällen) und deren Angehörige. Mit Online-Materialien

Simone Munsch

Das Leben verschlingen?: Hilfe für Betroffene mit Binge-Eating-Störung (Essanfällen) und deren Angehörige. Mit Online-Materialien Simone Munsch

 [Download Das Leben verschlingen?: Hilfe für Betroffene mit ...pdf](#)

 [Online lesen Das Leben verschlingen?: Hilfe für Betroffene m ...pdf](#)

Downloaden und kostenlos lesen Das Leben verschlingen?: Hilfe für Betroffene mit Binge-Eating-Störung (Essanfällen) und deren Angehörige. Mit Online-Materialien Simone Munsch

166 Seiten

Pressestimmen

»Mit Hilfe von Arbeitsblättern und bewährten verhaltenstherapeutischen Methoden lehrt sie, Essanfälle unter Kontrolle zu bringen. Tipps zur Ernährung und Gewichtsreduktion, ein Glossar und nützliche Adressen ergänzen diesen anschaulichen und leserfreundlichen Ratgeber.« Gehirn & Geist

»Ein wertvoller Ratgeber für Betroffene, Angehörige und Therapeuten mit zahlreichen Ratschlägen und Interventionsmöglichkeiten für die praktische Umsetzung in der Therapie von Essanfällen.« DGE Info Kurzbeschreibung

Simone Munsch möchte mit diesem Buch zugleich Betroffene und Angehörige ansprechen und sie ermutigen, den Weg aus der Störung zu finden. Mit Informationen zur Störung, Handlungsanweisungen und hilfreichen Tipps ist das Buch ein ständiger Begleiter, wenn man sich aus dem Teufelskreis der Essanfälle befreien möchte.

Aus dem Inhalt

1 Was kann das Buch? Hinweise für Betroffene, Angehörige und Therapeuten. 2 Essen und Genießen – Überessen und Essanfälle? 3 Wie eine BES entsteht und warum sie andauert. 4 Hilfe bei Essanfällen: Einige Grundlagen. 5 Die Behandlung: Auslöser erkennen und Essanfälle bewältigen lernen. 6 Wie Gedanken das Verhalten beeinflussen und wie Sie mit dem eigenen Körper umgehen. 7 Wie lassen sich Essanfälle langfristig vermeiden? 8 Wie Sie Ihr Übergewicht nach der Bewältigung der Essanfälle behandeln. Alles Gute! Wo findet man Hilfe? Über den Autor und weitere Mitwirkende

PD Dr. Simone Munsch, Oberassistentin an der Abteilung für Klinische Psychologie und Psychotherapie, Fakultät für Psychologie, Universität Basel.

Download and Read Online Das Leben verschlingen?: Hilfe für Betroffene mit Binge-Eating-Störung (Essanfällen) und deren Angehörige. Mit Online-Materialien Simone Munsch #P4NOGH9FZXM

Lesen Sie Das Leben verschlingen?: Hilfe für Betroffene mit Binge-Eating-Störung (Essanfällen) und deren Angehörige. Mit Online-Materialien von Simone Munsch für online ebookDas Leben verschlingen?: Hilfe für Betroffene mit Binge-Eating-Störung (Essanfällen) und deren Angehörige. Mit Online-Materialien von Simone Munsch Kostenlose PDF d0wnl0ad, Hörbücher, Bücher zu lesen, gute Bücher zu lesen, billige Bücher, gute Bücher, Online-Bücher, Bücher online, Buchbesprechungen epub, Bücher lesen online, Bücher online zu lesen, Online-Bibliothek, greatbooks zu lesen, PDF Beste Bücher zu lesen, Top-Bücher zu lesen Das Leben verschlingen?: Hilfe für Betroffene mit Binge-Eating-Störung (Essanfällen) und deren Angehörige. Mit Online-Materialien von Simone Munsch Bücher online zu lesen.Online Das Leben verschlingen?: Hilfe für Betroffene mit Binge-Eating-Störung (Essanfällen) und deren Angehörige. Mit Online-Materialien von Simone Munsch ebook PDF herunterladenDas Leben verschlingen?: Hilfe für Betroffene mit Binge-Eating-Störung (Essanfällen) und deren Angehörige. Mit Online-Materialien von Simone Munsch DocDas Leben verschlingen?: Hilfe für Betroffene mit Binge-Eating-Störung (Essanfällen) und deren Angehörige. Mit Online-Materialien von Simone Munsch MobipocketDas Leben verschlingen?: Hilfe für Betroffene mit Binge-Eating-Störung (Essanfällen) und deren Angehörige. Mit Online-Materialien von Simone Munsch EPub