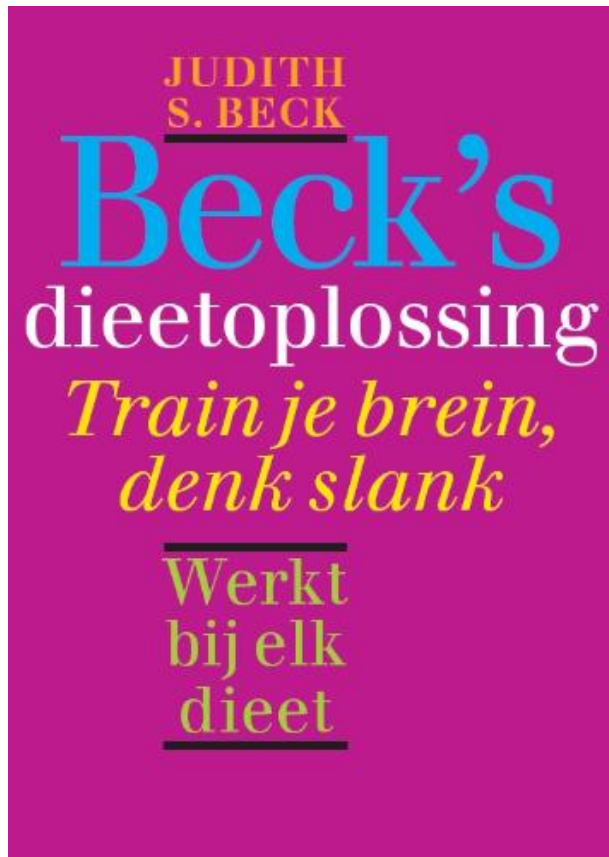


Beck's dieetoplossing



| | |
|--------------------|------------------|
| Taal: | Nederlands |
| Auteur: | Judith S. Beck |
| ISBN: | 9789057122637 |
| Verschenen: | 01-03-2008 |
| Genre: | Psychologie |
| Bladzijden: | 301 pp. |
| Uitgever: | Nieuwezijds b.v. |

[Beck's dieetoplossing.pdf](#)

[Beck's dieetoplossing.epub](#)

"Het krachtigste dieetgeheim ooit." - O, the Oprah Magazine
Alle diëten geprobeerd? Steeds weer aangekomen? Het jojoën zat? Beck's dieetoplossing is anders dan alle andere dieetboeken omdat het een psychologisch programma is - een mindshift, geen dieet. Het verandert je manier van denken over eten. Stap-voor-stap leer je specifieke technieken om je aan je dieet te houden, af te vallen en de rest van je leven niet meer aan te komen. Deze baanbrekende methode is gebaseerd op cognitieve therapie.

Daarbij leer je negatieve en ontwrichtende gedachten te veranderen. Het is de enige psychologische therapie die bewezen werkt bij blijvend afvallen. Wil je voorgoed je kilo's kwijt? Dan moet je je gedrag, eetgewoonten en gedachten voorgoed veranderen. Leer in zes weken je eetgewoontes te veranderen en je dieet vol te houden - het verlangen naar eten uit te bannen - gulzigheid aan te pakken - om te gaan met verleidelijke eetsituaties - 'nee' zeggen tegen mensen die aandringen - te stoppen met emotioneel eten - excuses voor overeten te overwinnen - tijd te vinden om te bewegen. Met deze methode zul je afvallen met zelfvertrouwen en - het belangrijkste - de kilo's zullen wegblijven! Beck's dieetoplossing is internationaal een hype en een bestseller. Judith Beck is een internationaal vooraanstaand cognitief therapeut en heeft twintig jaar ervaring in het begeleiden van mensen die willen afvallen. Ze is directeur van het Beck Institute for Cognitive Therapy and Research en verbonden aan de afdeling psychiatrie van de University van Pennsylvania. Ze is auteur van o.a. het Basisboek Cognitieve Therapie en mederedacteur van het Oxford Textbook of Psychotherapy.