

# Kognitiv behandling ved overvægt og fedme



<b>Forlag:</b>	Munksgaard
<b>Udgivet:</b>	22. februar 2016
<b>Sprog:</b>	Dansk
<b>Forfatter:</b>	Lisbeth Stahre
<b>Kategori:</b>	Sundhed
<b>ISBN:</b>	9788762815698

[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.

AHI 5-15 defineres som let søvnapnø, AHI 15-30 moderat. s. Kronisk træthedssyndrom/myalgisk

encephalopathi (ME) er defineret på mange forskellige måder. Apnø-Hypopnø Index (AHI): angiver sværhedsgraden af søvnapnø. Der er ikke konsensus omkring, hvilken definition der bør. Se mere om udredning, rådgivning og kognitiv adfærdsterapeutisk behandling af angst og andre psykologiske udfordringer og vanskeligheder på [www](http://www). Omkring 100 forskellige læger har ved udgangen af marts udskrevet recepter på medicinsk cannabis. Læs om karsprængninger - symptomer, årsager og behandling osv. Der er ikke konsensus omkring, hvilken definition der bør. Der er ikke konsensus omkring, hvilken definition der bør. Denne quiz gør dig klogere på, hvad der. s.

Artikler og nyhedsbreve om kost og livstil, sundhed og sygdom. Der er ikke konsensus omkring, hvilken definition der bør. Læs om karsprængninger - symptomer, årsager og behandling osv. AHI 5-15 defineres som let søvnapnø, AHI 15-30 moderat. Kronisk træthedssyndrom/myalgisk encephalopathi (ME) er defineret på mange forskellige måder. AHI under 5 anses for normalt. Artikler og nyhedsbreve om kost og livstil, sundhed og sygdom.

Ugeskrift for lægfolk Balanceteorien: (D).