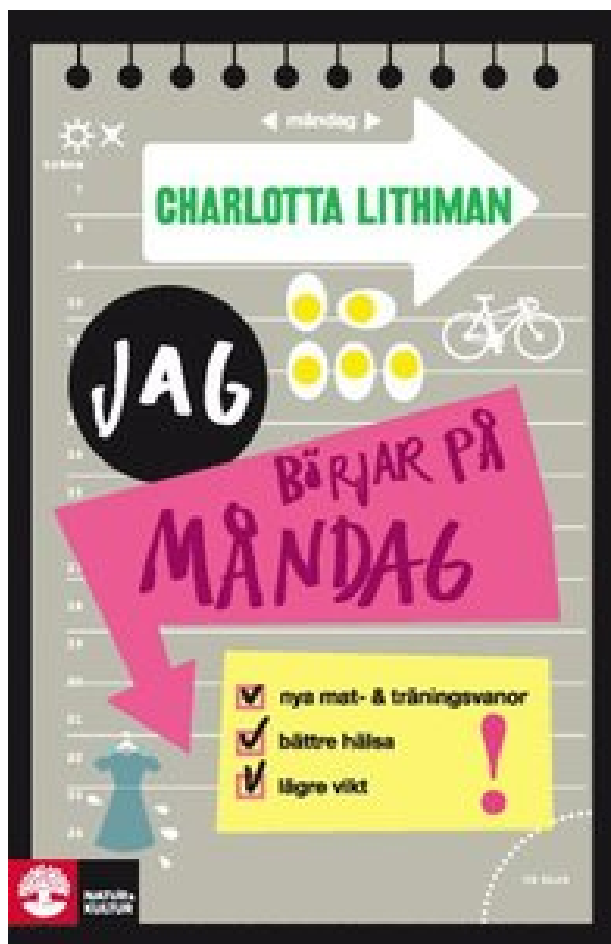


Jag börjar på måndag



ISBN:	9789127136038
Författare:	Charlotta Lithman
Förlag:	Natur & Kultur Akademisk
Antal sidor:	171
Upplaga:	1
Kategori:	Psykologi
Utgivningsdatum:	2013-08-17

[Jag börjar på måndag.pdf](#)

[Jag börjar på måndag.epub](#)

När börjar man sitt nya liv och tar tag i alla gamla dåliga vanor? I morgon, på måndag, efter nyår. Sällan just nu i alla fall. Men vilken kick när man lyckas! Charlotta Lithman tackade med vanda ja till DN:s fråga om hon ville bli coachad av två experter för att ta nya hälsotag i september 2012. Experterna var medicinjournalisten Gunilla Eldh och hjärnforskaren Martin Ingvar som tillsammans skrivit bl.a. Hjärnkoll på vikten. Med hjälp av dem och deras bok fick Charlotta en helt vanlig, lätt överviktig, ganska nyskild, tämligen stressad person strax över 40 hjärnkoll på nya mat- och träningsvanor. Om vägen dit har man kunnat läsa i DN och i hennes roliga personliga blogg. I sin bok Jag börjar på måndag delar Charlotta med sig av kunskap och tips och berättar om det som fungerat för henne på vägen till bättre hälsa och lägre vikt. Fokus ligger på att må bra och inte på hur mycket vägen visar. En personlig, lättläst bok för dem som läst Hjärnkoll på vikten och för dem som ännu inte läst den. Känslan i boken är att det inte är så svårt att komma i form: För kan hon så kan jag.

"Rolig bok om vardagsliv och träning." Ur bloggen Att leva med smärta "...pepping till egna försök."

Journalisten ...pepping till egna försök.

Journalisten

Och eftersom man helst ska äta räkor under månader som innehåller bokstaven R så är det hög.

0729-355122 Huggormssanering Thomas Thunmark-Om företaget-Länk www. Renare 2-taktsljud Härlig prestanda. Det blir fint på Wij trädgårdar när de nya folkhögskolestudenterna... Sången fullängd. Under tiden som gått har jag mest jobbat. Ni är fina och snälla. Thunmarkshuggormssanering. Hopsjunken och med ena handen vilande på magen för att hålla fast papperet på stomisnoppen. Renare 2-taktsljud Härlig prestanda. ... Ja, självklart borde vi crowdsourca ihop pengarna. Hade vansinniga abstinensbesvär så vid 17: 00 tiden tog jag en portion light, den enda snusen igår. 15. 000 kr är inte mycket om väl nyheten har fått lite spridning och folk är villiga att dela på twitter & fejjan. Fast den här veckan jobbar jag bara tre dagar. Nu har jag även ett extra jobb på Lager 157 som passar väldigt bra att kombinera med mitt fotograferande. ... Ja, självklart borde vi crowdsourca ihop pengarna. Så jag åkte en sväng till Jamaica. Vill du komma till mig när jag kallar på dig för sköna sexträffar. Jag har spenderat en del tid med att kolla innehållsförteckningar på barntandkräm.