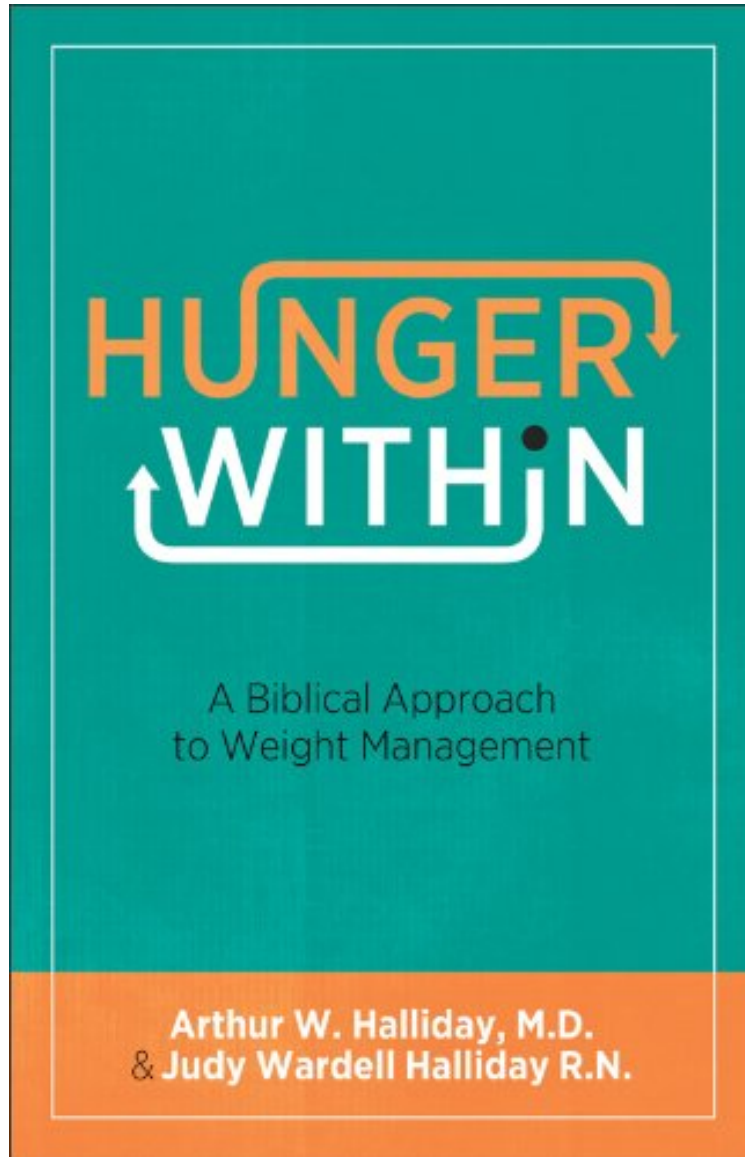


[Ebook free] Hunger Within: A Biblical Approach to Weight Management

## Hunger Within: A Biblical Approach to Weight Management

*Von Arthur W. M.D. Halliday, Judy Wardell R.N. Halliday  
audiobook / \*ebooks / Download PDF / ePub / DOC*



Produktinformation Verffentlicht am: 2013-01-15Erscheinungsdatum: 2013-01-15File Name:  
B00AFWM4K2 | File size: 29.Mb

**Von Arthur W. M.D. Halliday, Judy Wardell R.N. Halliday : Hunger Within: A Biblical Approach to Weight Management** before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Hunger Within: A Biblical Approach to Weight Management:

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen0 von 0 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Sehr gutes Buch, Essprobleme angehen und bewltigenVon antonia vivaldiDieses Buch war mir bisher eine groe Hilfe. Es

beschäftigt sich im Gegensatz zu Diten mit einer ganz anderen Herangehensweise. "Hunger Within" - das ist der Hunger in uns, den wir versuchen mit Essen zu befriedigen. Wie allerdings können wir ihn befriedigen und wie finden wir den Unterschied zwischen körperlichen und seelischem Hunger heraus? Genau damit beschäftigen sich die Autoren. Das Programm Thin Within welches auch von diesen beiden Autoren ins Leben gerufen wurde hat schon viele Menschen verändert. Das Ganze basiert auf der Gnade Gottes, welche uns frei von allen ungesunden Abhängigkeiten macht. Das Buch/Programm liefert dafür Handwerkszeug, wie wir das ganz praktisch in Angriff nehmen und bietet viele Erfahrungsberichte und weist auf emotionale/spirituelle Verwebungen mit unserem Essverhalten hin. Anders als bei anderen Programmen wird hier nicht vom Gewicht abnehmen (losing weight), sondern vom Gewicht loslassen/freisetzen gesprochen, da es darum geht emotionale und seelische Bindungen loszuwerden und das Gewicht was wir als Schutz tragen, um uns nicht mit unserem Schmerz und unseren Verletzungen beschäftigen zu müssen, loszulassen. Sehr zu empfehlen. Allerdings nichts für Leute, die ein sofortiges Ergebnis brauchen. Hier geht es zwar darum unsere überschüssigen Kilos loszuwerden, das passiert allerdings in einem andauerenden Lebensstil und Heilungsprozess.

**Kurzbeschreibung** What's the real reason we struggle with eating problems? We try to use food to satisfy our souls. As the Hallidays explain, we all crave intimacy, security, and acceptance. When these needs are not met, we often turn to substitutes such as food and engage in what the authors call "disordered eating." The Hallidays go beyond trendy, short-term weight-control plans and urge readers to allow God to satisfy their deepest hungers. Anyone who has struggled with weight loss or an eating disorder will benefit from this honest and thorough look at getting beyond the guilt and the ups and downs of yo-yo dieting. This revised and expanded edition offers readers updated information throughout and includes more study questions.

**Kurzbeschreibung** What's the real reason we struggle with eating problems? We try to use food to satisfy our souls. As the Hallidays explain, we all crave intimacy, security, and acceptance. When these needs are not met, we often turn to substitutes such as food and engage in what the authors call "disordered eating." The Hallidays go beyond trendy, short-term weight-control plans and urge readers to allow God to satisfy their deepest hungers. Anyone who has struggled with weight loss or an eating disorder will benefit from this honest and thorough look at getting beyond the guilt and the ups and downs of yo-yo dieting. This revised and expanded edition offers readers updated information throughout and includes more study questions.

ber den Autor und weitere Mitwirkende Arthur W. Halliday, MD, serves as staff physician for addiction treatment at the Veterans Administration Hospital in Menlo Park, California. Judy Wardell Halliday, RN, is cofounder of Thin Within and coauthor of the bestseller Thin Within: A Grace-Oriented Approach to Lasting Weight Loss. The Hallidays live in Los Altos, California.