

Hvis jeg kan, kan du også



Sprog:	Dansk
Udgivet:	24. august 2011
Kategori:	Biografier
Forfatter:	Karin Heurlin
Forlag:	ArtPeople\People'sPress
ISBN:	9788771086614

[Hvis jeg kan, kan du også.pdf](#)

[Hvis jeg kan, kan du også.epub](#)

Camilla Framnes var en slank teenager. Så kom hun på efterskole. Da hun gik ud af skolen, var hun blevet 20 kilo tungere. Siden steg vægten kilo for kilo. Til sidst måtte hun skifte sin seng ud, fordi den gamle havde en maxvægt på 130 kilo. På det tidspunkt var det meste af Camillas liv på vej i den forkerte retning. Vægten, parforholdet, økonomien og ikke mindst hendes humør. Men så vendte livet 180 grader. Det kan det nemlig, hvis man selv kæmper for det – og det gjorde Camilla. Fra den ene dag til den anden tømte hun køleskabet for at fylde det op med grøntsager og fedtfattige madvarer. Hun skiftede sine daglige chips, chokoladekiks og colaer ud med frugt og vand. Hun fandt motionsformer, som hun begyndte at holde af, og langsomt lærte hun at tænke positivt.

Det gav resultater. På et år smed hun 50 kilo.

Bogen er Camillas helt personlige historie om et liv fuld af op- og nedture, hvor hun i årevis fandt trøst i maden. Hun fortæller ærligt om fortvivlelsen, da hun blev enlig mor som 18-årig. Om den store kærlighed. Om lykken ved at være mor. Og om de overraskelser, der gang på gang er væltet ind over hende, indtil hun valgte at tage livet i egen hånd. Ikke alene smed hun overvægten. Hun blev også et menneske, der kom til at holde af sig selv, og som fik mod på at tage en uddannelse. Med livsstilsændringen faldt brikkerne på plads i

familielivet. Hun fandt kærligheden igen og blev den aktive mor, som hun altid havde drømt om at være. Læs, hvordan Camilla fik rettet op på sin tilværelse og fandt glæden i livet igen.

dk Bemærk. Så kan det også bare dans eller noget helt tredje. Jeg har også ADD - www. Åpne et nytt vindu for å dele denne siden på Del på Facebook Velg tidspunkt å dele. Men da alt kan ske - også når det gælder køb og salg - så har vi lavet dette punkt med råd til, hvad du som køber kan gøre, hvis: Hvordan opretter jeg prøvetider. Du skal klikke her for at få styr på årsagen bag dine skuldersmerter. Har du lite energi, vonde ledd, uren hud eller en mage i ubalanse. Internet til alle. Træthed oplever vi alle i løbet af livet.

Registret viser, hvor du skal sende dokumenterne hen, samt hvilke ... Hos Modstrøm kan du få et mindre energiforbrug. dk Bemærk. Registret viser, hvor du skal sende dokumenterne hen, samt hvilke ... Hvis der ikke er nok i din familie, der kan synge, så er det måske ikke lige sang, i skal kaste jer ud i. Jhpiego provides the global health community with information, expertise and opportunities to support high quality health systems in limited-resource settings. dk Bemærk. Som kunde med sparegaranti kommer du med på en sparerejse, hvor vi hjælper med at reducere dit samlede energiforbrug og spare på din energiregning. Hvad gør jeg, hvis jeg ikke får den vare, jeg har betalt for. Se hvor du kan få internet, og få hjælp til at finde adressetesterne og finde frem til, hvilke muligheder du har lige netop der, hvor du bor.