

# Jag börjar om på måndag

## av Lysa TerKeurst

### Hjälpen du saknat alla gånger du försökt ändra dina matvanor och känt dig knäckt

Så ofta anser vi vårt sug efter mat vara något dåligt, särskilt om bantningskurer fått oss att känna oss frustrerade eller knäckta. Men sanningen är att vi skapades med längtan och begär. Vi måste bara inse att Gud skapade oss till att ha ett begär efter mer av honom, i stället för att rikta vårt begär åt fel håll och frossa i fysiska nöjen och ohälsosamma val – något som aldrig kommer att mätta oss på djupet.

I sin egen kamp med detta bjuder den bästsäljande författaren Lysa TerKeurst in oss till ett nytt perspektiv med bestående förändring så att vi kan ta oss ut ur det gamla mönstret av att gå ner i vikt för att sedan gå upp igen.

I den här boken visar Lysa hur du:

- Bryter cirkeln av "Jag börjar om på måndag" och tar steg mot något som består.
- Slutar våndas över siffran på vågen och blir tillfreds med din kropp.
- Byter ut bortförklaringar som leder till misslyckanden mot vishet som leder till seger.
- När ditt hälsomål och kommer närmare Gud i processen.



**LYSA TERKEURST** leder organisationen **Proverbs 31 Ministries** och har bland annat skrivit böckerna *Det var ju inte så här det skulle bli*, *Förlåt det som inte går att glömma* och *Våga säga nej*. Hon skriver från sitt gedigna, grå träbord och bor med sin familj i North Carolina, USA.

Du hittar henne på [www.LysaTerKeurst.com](http://www.LysaTerKeurst.com) eller på sociala medier: @LysaTerKeurst.



Lysa TerKeurst  
**Jag börjar om på måndag**  
**179kr**

ART NR: BLT1575  
ISBN: 978-91-89071-57-5  
MJUKBAND  
160 SIDOR