

Tags: Jag är sjuk : om manisk överhälsosamhet - ortorexi epub books download; Jag är sjuk : om manisk överhälsosamhet - ortorexi bok pdf svenska; Jag är sjuk : om manisk överhälsosamhet - ortorexi ladda ner pdf e-bok; Jag är sjuk : om manisk överhälsosamhet - ortorexi MOBI download; Jag är sjuk : om manisk överhälsosamhet - ortorexi e-bok apple; Jag är sjuk : om manisk överhälsosamhet - ortorexi las online bok

Jag är sjuk : om manisk överhälsosamhet - ortorexi PDF E-BOK

Malena Ernman,Beata Ernman,Greta Thunberg,Svante Thunberg



Författare: Malena Ernman,Beata Ernman,Greta Thunberg,Svante Thunberg

ISBN-10: 9789163900280

Språk: Svenska

Filstorlek: 3622 KB

BESKRIVNING

"Det går utför. Nära vänner försöker reagera men det är lönlöst. De säger att jag måste fatta, måste besinna mig och förstå att min träning är ohållbar. ... All kunskap finns redan i mig. Om det är något jag kan så är det mat och träning. Är egentligen ett muskelpaket men allt annat än nöjd. Vill bli ännu mer vältränad. När min kropp börjar säga ifrån känner jag hur svag jag är. Min automatiska reaktion är att öka träningsfrekvensen till det dubbla för att bli dubbelt så vältränad. Innerst inne vet jag hur ohållbart det är, men ingenting spelar någon roll när ångesten kommer. Mot den har jag ingen chans." (Dagboksutdrag ur boken Jag är sjuk) Går det att förstå varför någon blir sjuk av att leva hälsosamt? Vad gör man när ens nära vän håller på att träna ihjäl sig? Och hur håller man sig frisk i ett samhälle som är så hälsofixerat? En analyserande självbiografi om beroende, medberoende och manipulation."Mycket läsvärd ... ger en mycket bra inblick i helvetet ortorexi."- Anna-Lena Pettersson, Women's Health"Jag vill varmt rekommendera den här! ... kan vara en av vår tids viktigaste böcker."- PT-Fia, Metro Hälsa"Sätter fingret på problematiken kring ätstörningar och träning. Inträngande och fängslande!"- Isabella von Hofsten, socionom och författare (Mål i Mun, 2014)Jag är sjuk är debutanten Lisa Jiseis berättelse om sin jakt på det perfekta, om att försöka uppnå omöjliga mål och ideal och nästan dö på kuppen. Att leva med en besatthet av att vara hälsosam kallas ortorexi, en sjukdom Lisa har upplevt och kämpar emot. Men det som syns på ytan, en fixering vid maten och träningen, är också symptom på något annat. Under år av ätstörningar, från anorexi till ortorexi, hade dagboken en central plats i Lisa Jiseis liv. Utan att någon argumenterade emot eller hade åsikter om hennes känslor kunde hon ärligt sätta ord på vad hon upplevde, kände och tänkte. Efter ett ihärdigt intresse från media bestämde sig Lisa sommaren 2014 för att skriva sin bok, för att fler skulle få nytta av materialet och för att försöka öka förståelsen för ortorexi - att få berätta till punkt utan att bli avbruten. Därför samlade hon dagböckerna som blev, tillsammans med Lisas historia och intervjuer med hennes anhöriga och psykoterapeut, till Jag är sjuk. Jag är sjuk består av två delar: en självbiografisk del ur Lisas perspektiv och en reflekterande del i vilken Lisa tillsammans med vänner och anhöriga, genom återblickar och eftertanke, hjälper läsaren till insikt och förståelse för livet med ortorexi. Lisa Jisei är före detta kostrådgivare och tävlingsdansare på elitnivå, med en bakgrund inom drama och danspedagogik. Lisa har bland annat medverkat i podcasten Värvet, Runners World, Metro Debatt, Svenska Dagbladet, dokumentär P1 Tendens, m.fl. Utöver sitt arbete idag som lärare föreläser hon och driver bloggen Jagärsjuk med syfte att öka förståelsen för ortorexi och dess påverkan på den sjuke, anhöriga och samhället i stort.

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

Boka mig - Jag är sjuk / Lisa Jisei om ortorexi

Jag är sjuk has 13 ratings and 3 reviews. Ell said: Man blev ju inte direkt träningssugen av den här boken. Känns som att jag haft sympatismärta i ...

Jag är sjuk : om manisk överhälsosamhet - ortorexi: Amazon.co.uk: Lisa ...

?Det går utför. Nära vänner försöker reagera men det är lönlöst. De säger att jag måste fatta, måste besinna mig och förstå att min träning är ...

Jag är sjuk : om manisk överhälsosamhet - ortorexi: Amazon.co.uk: Lisa ...

Köp Jag är sjuk : om manisk överhälsosamhet - ortorexi. "Det går utför. Nära vänner försöker reagera men det är lönlöst. De säger att jag måste fatta ...

Jag är sjuk : om manisk överhälsosamhet - ortorexi

LÄS MER