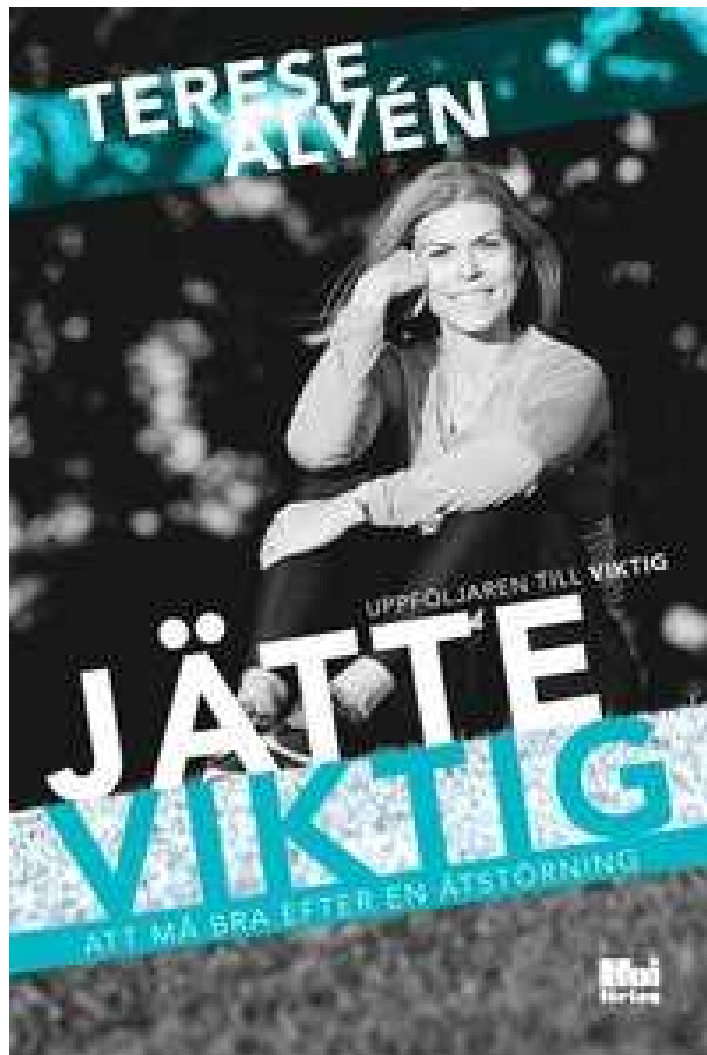


Tags: Jätte viktig. Att må bra efter en ätstörning epub books download; Jätte viktig. Att må bra efter en ätstörning MOBI download; Jätte viktig. Att må bra efter en ätstörning bok pdf svenska; Jätte viktig. Att må bra efter en ätstörning e-bok apple; Jätte viktig. Att må bra efter en ätstörning ladda ner pdf e-bok; Jätte viktig. Att må bra efter en ätstörning las online bok

Jätte viktig. Att må bra efter en ätstörning PDF E-BOK

Terese Alvén



Författare: Terese Alvé
ISBN-10: 9789175577944
Språk: Svenska
Filstorlek: 4707 KB

BESKRIVNING

“När jag väl slutade sparka på mig själv, insåg jag att jag måste vara min egen bästa vän. Efter det gick allting bättre.” Terese Alvéen visar att det går att bli fri från ätstörningar och ger här råd, tillförsikt och inspiration till alla som kämpar med att ta sig ur ett jobbigt förhållande till mat, träning och vikt. Förutom att få hjälp i kniviga situationer i livet som kan vara tuffa för någon som lever med en ätstörning får vi ta del av Tereses personliga upplevelser samt träffa andra som varit där ? långt ner i matmissbruket. Läsaren får bland annat möta författaren, skådespelaren och föreläsaren Niclas Christoffer och elitsimmaren Emma Igelström. Niclas tog sig upp ur bulimin och Emma ur ätstörningen, alkoholismen och självmordsförsöket. Hur de bar sig åt skildras genom gripande intervjuer som kan hjälpa andra. Boken ger hopp till alla med en ätstörning, men den är också jätteviktig för anhöriga, tränare, gympersonal, lärare, skolsköterskor och andra som träffar unga människor. Boken fokuserar på det friska med konkreta tips och övningar för att må som allra bäst. Tereses förra bok Viktig skildrade hennes resa från allvarligt matmissbruk till träningsförebild. Denna fristående uppföljare handlar om möten med riktiga människor bakom statistiken 100 000 svenskar med ätstörning. Terese Alvéen är ett välkänt namn inom kost och träning. Hennes träningsblogg sparkibaken.se har tusentals följare varje vecka. ?Otroligt bra för folk med ätstörningar och de som vill förebygga så de aldrig blir ätstörda.” Elaine Eksvärd om Viktig

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

Hämta Jätte viktig : att må bra efter en ätstörning Terese Alvé n pdf ...

Att coacha grupper : fokusera på gruppens positiva krafter Carina Lätt pdf

Jätte viktig : att må bra efter en ätstörning - Alvé n Terese

Författaren, som själv lidit av ätstörningar, visar att det går att bli frisk från matmissbruk och ger här råd, tillförsikt och inspiration till alla som ...

Jätte viktig. Att må bra efter en ätstörning / E-bok

Jätte viktig: Att må bra efter en ätstörning av Terese Alvé n, har precis kommit ut i bokhandeln. Jag glömde helt bort att visa er att jag faktiskt var inbjuden ...

Jätte viktig. Att må bra efter en ätstörning

LÄS MER