

Tags: Viktig : från matmissbrukare till träningsförebild ladda ner pdf e-bok; Viktig : från matmissbrukare till träningsförebild epub books download; Viktig : från matmissbrukare till träningsförebild bok pdf svenska; Viktig : från matmissbrukare till träningsförebild MOBI download; Viktig : från matmissbrukare till träningsförebild e-bok apple; Viktig : från matmissbrukare till träningsförebild las online bok

---

## **Viktig : från matmissbrukare till träningsförebild PDF E-BOK**

**Terese Alvé**



Författare: Terese Alvé  
ISBN-10: 9789176979013  
Språk: Svenska  
Filstorlek: 3120 KB

## BESKRIVNING

Exklusivt för ljudboken: Nyskrivet extrakapitel! Terese Alvén inspirerar varje vecka tusentals tjejer till ett hälsosamt liv genom sin populära träningsblogg "Spark i baken". Men det har inte alltid varit så. Terese har haft en allvarlig ätstörning som var nära att kosta henne livet. I denna självbiografi - som hon själv läser upp - visar hon upp delar av sig själv som många i hennes närmsta omgivning inte vet om. Vi får följa hennes resa från osäker tjej till anorektiker och patient på ätstörningsklinik, vidare till den förebild hon försöker vara i dag. Terese gick igenom ett personligt helvete, men hon kom ut på andra sidan. Nuförtiden är hon stolt över den hon är. Det har nu gått fyra år sedan Terese skrev denna utlämnande berättelse om sig själv. Exklusivt för ljudboken är ett extrakapitel där Terese påminner om en del saker, bland annat att det går att bli helt frisk och fri. När hon nu tittar i backspegeln vet hon att det är sant. Terese Alvén skriver hälsoblogg, är utbildad personlig tränare och kostrådgivare, frilansar som skribent samt har arbetat med att inspirera människor till ett hälsosamt liv utan pekpinnar eller måsten i över femton års tid. Förutom Viktig har Terese skrivit böckerna Jätteviktig - att må bra efter en ätstörning, Träna tillsammans med familjen och Träna tillsammans med Tia. Hon har varit nominerad till Årets förebild inom träning samt tagit emot pris som Årets hälsoinspiratör.

## VAD SÄGER GOOGLE OMDEN HÄR BOKEN?

### **Viktig : från matmissbrukare till träningsförebild av Terese Alvé**

Jag är aktiv inom Frisk & Fri - riksföreningen mot ätstörningar. Igår höll jag en workshop i ämnet Idrott & ätstörningar för en gymnastikförening ...

### **Viktig : från matmissbrukare till träningsförebild - Terese Alvé - Bok ...**

Föreläsning: Viktig - från matmissbrukare till träningsförebild. Public · Hosted by Terese Alvé. Interested. clock. Friday, November 8, 2013 at 5:00 PM - 6 ...

### **Viktig : från matmissbrukare till träningsförebild / E-bok**

Varje historia är viktig och unik, ... Handboken och inspirationen heter Viktig - från matmissbrukare till träningsförebild. Sug på att läsa?

**VIKTIG : FRÅN MATMISSBRUKARE TILL TRÄNINGSFÖREBILD**

***LÄS MER***