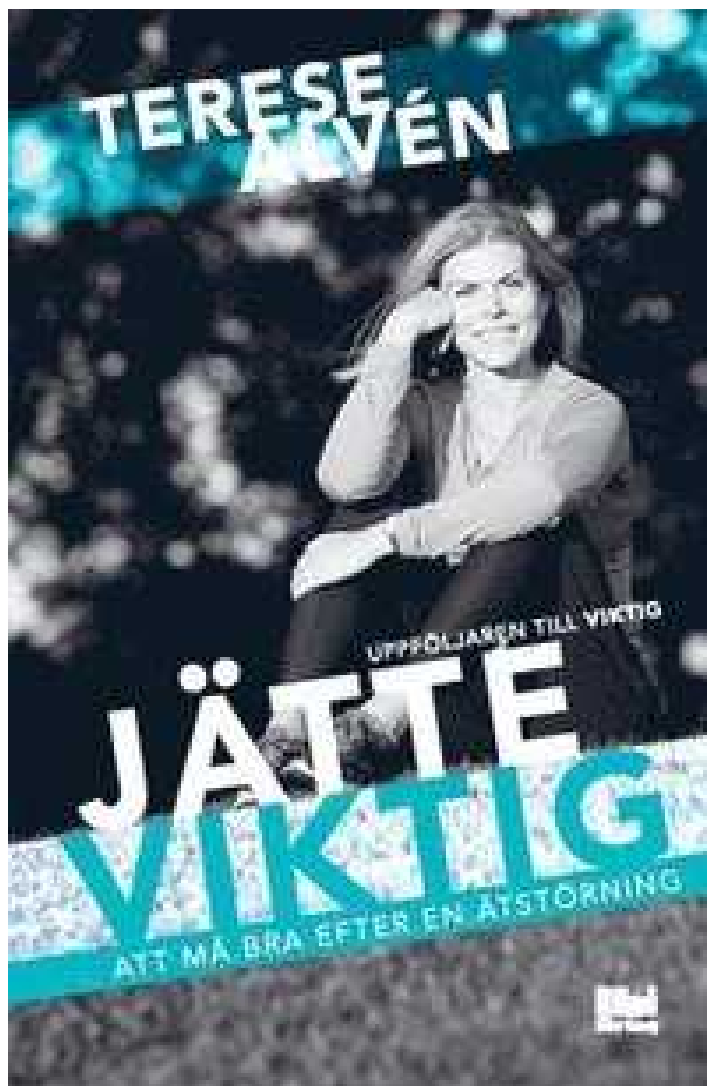


Tags: Jätteviktig. Att må bra efter en ätstörning epub books download; Jätteviktig. Att må bra efter en ätstörning MOBI download; Jätteviktig. Att må bra efter en ätstörning las online bok; Jätteviktig. Att må bra efter en ätstörning e-bok apple; Jätteviktig. Att må bra efter en ätstörning ladda ner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

Jätteviktig. Att må bra efter en ätstörning PDF E-BOK

Terese Alvé



Författare: Terese Alvé
ISBN-10: 9789176971420
Språk: Svenska
Filstorlek: 3181 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 ViktigDet här är en Print on Demand-utgåva

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

Jätte viktig : att må bra efter en ätstörning - Adlibris Bokhandel

I nyutkomna boken "Jätte viktig - att må bra efter en ätstörning" vill Terese Alvé n ge alla inspiration och tips till ett glädjefyllt liv i balans och få ...

PDF "Jätte viktig - att må bra efter en ätstörning" - kungsor.se

Terese Alvé n 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 ...

Köp Jätte viktig : att må bra efter en ätstörning 9789176970010

"När jag väl slutade sparka på mig själv, insåg jag att jag måste vara min egen bästa vän. Efter det gick allting bättre." Terese Alvé n visar att det ...

JÄTTEVIKTIG. ATT MÅ BRA EFTER EN ÄTSTÖRNING

LÄS MER