

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

Jätte viktig : att må bra efter en ätstörning PDF E-BOK

Terese Alvén



Författare: Terese Alvé
ISBN-10: 9789176970010
Språk: Svenska
Filstorlek: 3605 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. Terese 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 populära 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?

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

Jätte viktig - Att må bra efter en ätstörning | Terese Alvé | ISBN: 9789176970010 | Kostenloser Versand für alle Bücher mit Versand und Verkauf durch Amazon.

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

Bokreleasen för Jätte viktig - att må bra efter en ätstörning blev en kväll fylld med skratt, några tårar, en massa kramar och intressanta ...

Jätte viktig - Att må bra efter en ätstörning: Amazon.de: Terese Alvé ...

Jätte viktig : att må bra efter en ätstörning / Terese Alvé Alvé, Terese, 1982- (författare) ISBN 978-91-7697-001- Helsingborg : Hoi, 2016

Jätteviktig : att må bra efter en ätstörning

LÄS MER