

Wanneer kap jij ermee? PDF

Isabelle Plasmeijer



Deze site bevat slechts een fragment uit het boek. U kunt de volledige versie van het boek downloaden via de onderstaande link.



DOWNLOAD PDF

Schrijver: Isabelle Plasmeijer

ISBN-10: 9789065236920

Taal: Nederlands

Bestandsgrootte: 2949 KB

OMSCHRIJVING

Wanneer kap jij ermee? 1e druk is een boek van Isabelle Plasmeijer uitgegeven bij Uitgeverij Van Brug. ISBN 9789065236920 Een DENK- en DOEboek voor mensen met een eetstoornis, waarin ervaringsdeskundige Isabelle Plasmeijer en haar 17 'reisgenoten' omschrijven hoe zij hun eetstoornis hebben verslagen. Het boek biedt naast erkenning en herkenning, vooral inspiratie en motivatie. Natuurlijk staat het boek vol met talloze praktische tips en oefeningen waarmee ook jij, jouw eetstoornis kan verslaan. Een boek waarin meisjes, jongens, mannen, vrouwen, jong en oud, allen openhartig vertellen over hun anorexia, boulimia, binge eating en alles wat er tussen in zit. Isabelle sprak ook met verschillende deskundigen over de oorzaak en oplossingen van eetstoornissen. Bijvoorbeeld met Dick Swaab (hersenenonderzoeker en schrijver), Greta Noordenbos (psycholoog op het gebied van eetstoornissen), Cees Boerhout (PMT Therapeut eetstoornissen), Ron Meijering (oprichter van twee online platforms voor jongens met eetstoornissen) en Scarlet Hemkes (oprichter van Proud2bme). In dit boek lees je: * Waarom mensen vluchten in een eetstoornis. * Hoe je negatieve gedachtes de baas leert zijn. * Hoe je oude overtuigingen los kan laten * Hoe je oude patronen kan doorbreken. * Hoe je meer zelfvertrouwen krijgt. * Hoe je een beter zelfbeeld kunt ontwikkelen * Hoe je beter om kunt gaan met je emoties * Hoe je controle los kan laten * Hoe je schaamte leert omzetten in trots * Hoe je angsten leert omzetten in kansen * Hoe je emotionele vrijheid bereikt * Hoe je van eetstoornis af kunt komen Isabelle Plasmeijer weet waarover ze praat. Het begon heel onschuldig rond haar drie ntwentigste met di ten en meer sporten, terwijl ze van nature slank was. Pas daarna nam het extreme en obsessieve vormen aan. Ze kwam in een vicieuze cirkel terecht en jarenlang wisselde zij boulimia af met anorexia, veel sporten, minder eten, calorie n tellen, vreetbuien, overgeven, di ten en zichzelf uithongeren. Isabelle besepte dat het zo niet langer kon en dacht op een ochtend "ik KAP ermee". Ze zocht hulp waardoor ze nu met trots kan zeggen dat ze haar eetstoornis heeft overwonnen. Isabelle is nu actief als coach voor mensen die worstelen met hun gewicht, eten, zelfbeeld en zelfvertrouwen!

WAT ZEGT GOOGLE OVER DIT BOEK?

denk- en doeboek voor mensen met een eetstoornis Wanneer kap jij ermee? 100 % erkenning & herkenning motivatie & inspiratie voor jou en je omgeving! Isabelle ...

Het boek biedt erkenning, herkenning, maar bovenal inspiratie en motivatie. Een 'doe-boek' waarin Isabelle en 17 andere dappere reisgenoten, met de een...

Isabelle Plasmeijer is the author of Wanneer kap jij ermee? (4.50 avg rating, 2 ratings, 0 reviews)

WANNEER KAP JIJ ERMEE?

[Lees verder...](#)