

Keywords: Jätte viktig : att må bra efter en ätstörning PDF pdf bok på svenska, ladda ner Jätte viktig : att må bra efter en ätstörning ePUB, Jätte viktig : att må bra efter en ätstörning las online, Jätte viktig : att må bra efter en ätstörning download

Jätte viktig : att må bra efter en ätstörning PDF

Terese Alvén



Det här är bara ett utdrag ur Jätte viktig : att må bra efter en ätstörning bok. Du kan hitta hela boken genom att klicka på knappen nedan.



Författare: Terese Alvé
ISBN-10: 9789176970010
Språk: Svenska
Filesize: 2899 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 OMDEN HÄR BOKEN?

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

... barnboken "Träna tillsammans med Tia" (2015) och "Jätteviktig - att må bra efter en ... riksföreningen mot ätstörningar. Terese brinner för att ...

Det är en tuff kamp att slåss mot ätstörningar, ... tidigare P4 Extras PT ger nu ut boken Jätteviktigt - att må bra efter ätstörningar. ...

JÄTTEVIKTIG : ATT MÅ BRA EFTER EN ÄTSTÖRNING

[Fortsätt läsa...](#)