

Jag är sjuk : om manisk överhälsosamhet - ortorexi PDF

Karin Isberg



Det här är bara ett utdrag ur Jag är sjuk : om manisk överhälsosamhet - ortorexi bok. Du kan hitta hela boken genom att klicka på knappen nedan.



DOWNLOAD PDF

Författare: Karin Isberg
ISBN-10: 9789163774515
Språk: Svenska
Filesize: 4602 KB

BESKRIVNING

?Det går utför. Nära vänner försöker reagera men det är lönlöst. De säger att jag måste fatta, måste besinna mig och förstå att min träning är ohållbar. - All kunskap finns redan i mig. Om det är något jag kan så är det mat och träning. Är egentligen ett muskelpaket men allt annat än nöjd. Vill bli ännu mer vältränad. När min kropp börjar säga ifrån känner jag hur svag jag är. Min automatiska reaktion är att öka träningsfrekvensen till det dubbla för att bli dubbelt så vältränad. Innerst inne vet jag hur ohållbart det är, men ingenting spelar någon roll när ångesten kommer. Mot den har jag ingen chans.?(Dagboksutdrag ur boken Jag är sjuk)Går det att förstå varför någon blir sjuk av att leva hälsosamt? Vad gör man när ens nära vän håller på att träna ihjäl sig? Och hur håller man sig frisk i ett samhälle som är så hälsofixerat?En analyserande självbiografi om beroende, medberoende och manipulation.?Sätter fingret på problematiken kring ätstörningar och träning. Inträngande och fängslande!?? Isabella von Hofsten, socionom och författare (Mål i Mun, 2014). Grundare av Sveriges första privata klinik, idag Atlet & Diet.Jag är sjuk är debutanten Lisa Jiseis berättelse om sin jakt på det perfekta, om att försöka uppnå omöjliga mål och ideal och nästan dö på kuppen. Att leva med en besatthet av att vara hälsosam kallas ortorexi, en sjukdom Lisa har upplevt och kämpar emot. Men det som syns på ytan, en fixering vid maten och träningen, är också symptom på något annat.Under år av ätstörningar, från anorexi till ortorexi, hade dagboken en central plats i Lisa Jiseis liv. Utan att någon argumenterade emot eller hade åsikter om hennes känslor kunde hon ärligt sätta ord på vad hon upplevde, kände och tänkte. Efter ett ihärdigt intresse från media bestämde sig Lisa sommaren 2014 för att skriva sin bok, för att fler skulle få nytta av materialet och för att försöka öka förståelsen för ortorexi - att få berätta till punkt utan att bli avbruten. Därför samlade hon dagböckerna som blev, tillsammans med Lisas historia och intervjuer med hennes anhöriga och psykoterapeut, till Jag är sjuk.Jag är sjuk består av två delar: en självbiografisk del ur Lisas perspektiv och en reflekterande del i vilken Lisa tillsammans med vänner och anhöriga, genom återblickar och eftertanke, hjälper läsaren till insikt och förståelse för livet med ortorexi.Lisa Jisei är före detta kostrådgivare och tävlingsdansare på elitnivå, med en bakgrund inom drama och danspedagogik. Lisa har bland annat medverkat i podcasten Värvet, Aftonbladets Hälsobilaga, Fitness Magazine, Svenska Dagbladet, P1 Morgon, dokumentären P3 Verkligheten, m.fl. Utöver sitt arbete idag som lärare föreläser hon och driver bloggen Jagärsjuk med syfte att öka förståelsen för ortorexi och dess påverkan på den sjuke, anhöriga och samhället i stort.

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

?Det går utför. Nära vänner försöker reagera men det är lönlöst. De säger att jag måste fatta, måste besinna mig och förstå att min träning är ...

Buy Jag är sjuk : om manisk överhälsosamhet - ortorexi 1 by Lisa Jisei, Caisa Fhager, Jenny Sunding, Fanny Rinman, Johan F. Wahlberg, Tina Back, Nettan Kock (ISBN ...

"Det går utför. Nära vänner försöker reagera men det är lönlöst. De säger att jag måste fatta, måste besinna mig och förstå att min träning är ...

JAG ÄR SJUK : OM MANISK ÖVERHÄLSOSAMHET - ORTOREXI

[Fortsätt läsa...](#)