

# Jätteviktig : att må bra efter en ätstörning



<b>Utgivningsdatum:</b>	2016-01-21
<b>Kategori:</b>	Biografier
<b>Författare:</b>	Terese Alvéen
<b>Förlag:</b>	Hoi Förlag AB
<b>ISBN:</b>	9789176970010
<b>Antal sidor:</b>	217

[Jätteviktig : att må bra efter en ätstörning.pdf](#)

[Jätteviktig : att må bra efter en ätstörning.epub](#)

"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.

STHLM Trail Run 5 km.

Själv fortsatte jag att plåta, filma och skriva i sociala medier. Efter barnloppet åkte barnen hem med mormor och morfar som var på plats. Efter barnloppet åkte barnen hem med mormor och morfar som var på plats. Själv fortsatte jag att plåta, filma och skriva i sociala medier. Själv fortsatte jag att plåta, filma och skriva i sociala medier. Själv fortsatte jag att plåta, filma och skriva i sociala medier. STHLM Trail Run 5 km. STHLM Trail Run 5 km. Efter barnloppet åkte barnen hem med mormor och morfar som var på plats. Själv fortsatte jag att plåta, filma och skriva i sociala medier. Efter barnloppet åkte barnen hem med mormor och morfar som var på plats. Efter barnloppet åkte barnen hem med mormor och morfar som var på plats. Efter barnloppet åkte barnen hem med mormor och morfar som var på plats. Efter barnloppet åkte barnen hem med mormor och morfar som var på plats. STHLM Trail Run 5 km.