

Hoe pak ik mijn eetprobleem aan?

Opdrachten en oefeningen voor het begrijpen en herkennen van de relatie tussen je gevoelens en wat je eet

Een hulpboek voor jongeren met anorexia, boulimia en andere eetstoornissen

Het is moeilijk om een goed gevoel over je uiterlijk te hebben in een cultuur die geobsedeerd is door lichaamsbouw en lichaamsomvang. Een onrealistisch lichaamsbeeldideaal kan eetstoornissen veroorzaken die zorgen voor minder zelfvertrouwen, ongezonde eetgewoonten, op een ongezonde manier sporten en het onvermogen om jezelf als een persoon te zien in plaats van een getal op een weegschaal.

In dit werkboek wordt gekeken naar de motieven van jongeren die een rol spelen bij hun verstoorde relatie met eten en hoe het eten hen de baas kan worden. Door de werkbladen in te vullen komen ze er achter welke overtuigingen en ervaringen hebben bijgedragen aan de eetstoornis. Elk werkblad bevat vragen en oefeningen over culturele mythen, perfectionisme, stress en gebrek aan zelfvertrouwen die vaak de basis vormen van een verstoorde relatie met eten. Door het benoemen van deze problemen, is de jongere in staat om de kracht te verzamelen die nodig is om vrede te sluiten met het eigen lichaam.

Een hulpboek voor jongeren vanaf 12 jaar

```
var addthis_config = {"data_track_addressbar":true};
```

In dezelfde serie verschenen:

Hoe leer ik mijn innerlijke kracht te gebruiken?

Hoe kom ik over de scheiding van mijn ouders heen?

Hoe kom ik van die angsten af?



ISBN: 9789085606598

Auteur: Tammy Nelson

Prijs: € 19,00

www.swpbook.com/1627

Hoe krijg ik die boosheid onder controle?

Hoe kom ik van die sombere gedachten af?

Hoe krijg ik meer grip op mijn emoties?

Hoe kom ik van die stress af?

Hoe pak ik mijn eetprobleem aan?