

Charlie Paladanus: 'Bevrijd jezelf van eetbuien en boulimia' Uitgegeven door Vrij van Eetstoornis, Utrecht 2016. ISBN 9789491197598 (Eetproblemen/ Boulimia/ Informatief/ ED/ AG) Zie ook: www.vrijvaneetstoornis.nl

Soort boek/Ziekte/Stijl:

Zelfhulpboek geschreven door ervaringsdeskundige coach en trainster Charlie Paladanus die de leven-methode ontwikkelde waar dit boek op is gebaseerd. Het boek bestaat uit vier delen. Deel een gaat in op het ontstaan van eetstoornissen om op basis hiervan tot herstel te komen. Deel twee beschrijft de door de auteur zelf ontwikkelde LEVEN methode. Deel drie geeft een overzicht van een gezond voedingspatroon, gaat in op hoe je n dwanggedachtes en angsten kunt voorkomen en beschrijft vooroordelen over eten en gewicht. Deel vier gaat in op problemen die onder een eetstoornis kunnen spelen en vaardigheden, ziens- en denkwijzen die aan te leren zijn. Met veel voorbeelden, tips en meditatie invuloefeningen.

Covertekst: 'Je kunt zelf herstellen van eetbuien en boulimia. Dat bewijst Charlie Paladanus als geen ander met dit praktische boek. Een echt doe-boek waarmee je jezelf bevrijdt van eetbuien, dwangmatig (gezond) eten en sporten, overgeven en laxeren. Stap-voor-stap. Dit boek helpt je op weg naar vrijheid en een leven zonder schaamte en onzekerheid.

Dit is geen boek om alleen maar te lezen. Het maakt je wakker en motiveert om aan de slag te gaan met de vele tips, oefeningen en ervaringsverhalen. Daardoor krijg je meer regie over je leven. Je zit beter in je vel en krijgt meer zelfvertrouwen. Zo verschuift je aandacht van eten en gewicht naar wat je werkelijk wilt in je leven.

In dit boek ontdek je

- De oorzaak van je eetbuien en obsessie voor eten en gewicht.
- Hoe je jezelf kunt bevrijden van je eetbuien en compensatiegedrag.
- Hoe je een normaal, gezond eetpatroon krijgt.
- Hoe je je zelfvertrouwen en zelfbeeld versterkt.
- Hoe je je eigen kracht volledig benut en ontwikkelt.'

Over de schrijfster:

Charlie Paladanus is ervaringsdeskundige, trainer, coach en spreekster. Zij ontwikkelde de LEVEN-methode waar dit boek op is gebaseerd.

www.vrijvaneetstoornis.nl: 'In 1992 (22 jaar geleden) liet ik mijn eetstoornis boulimia achter me en dat is mijn allergrootste bevrijding ooit geweest. Een vrijheid die ik gun aan iedere vrouw of man die nu nog worstelt met eetbuien, eetverslaving, eetstoornis en boulimia.'

Recensies/Extra:

Bol.com: Judith: '(...)Bevrijd jezelf van eetbuien en boulimia" is een eerlijk boek over erkenning en herkenning. Het is geen verhaal dat over iedereen behalve jezelf gaat, het boek is aan en voor jou geschreven. Als lezer word je in stappen begeleid in het

ontdekken van je eigen leef- en eetpatronen. Met behulp van eigen ervaringen, handige informatie en goede metaforen zet de schrijfster je binnen een paar hoofdstukken al op het juiste spoor.(...)'

Dr Greta Noorderbos, Klinisch Psycholoog: '(...) In 24 hoofdstukken krijg je een schat aan actuele informatie over tal van thema's, zoals eten en gewicht, de voorwaarden om weer vrij te kunnen eten wat je wilt, het belang van goede en regelmatige voeding, het loslaten van je eetbuien en compensatie gedrag, het ontwikkelen van een positief zelfbeeld en het krijgen van meer zelfvertrouwen, het ontwikkelen van een positief lichaamsbeeld en je lichaam benutten als krachtbron, je emoties herkennen, accepteren en uiten en een positieve relatie opbouwen met jezelf en met anderen. Bij al deze hoofdstukken vind je diverse oefeningen die je helpen om te herstellen van je eetprobleem. (...)'

C. Witjens-v.d. Burg: '(...) De auteur richt zich persoonlijk tot de lezeres. In de bijlage een eetdagboek voor zeven dagen, gebruikte bronnen en/of inspiratie en een alfabetisch register. Te gebruiken, evt. in combinatie met andere therapieën, om eetproblemen (zoals eetbuien of boulimia, maar geen anorexia) te overwinnen.'