

Paulien Van Hool: Hoe meer jij, hoe liever - Thuiskomen bij jezelf, tijdens en na eetstoornisherstel

Boekscout, Soest 2022 ISBN: 9789464681055

Eetstoornis, anorexia nervosa, veerkracht, humor, voeding; Perspectief Patiënt

Over het boek:

Paulien was zestien jaar toen haar leven door elkaar werd geschud en de saboteur, haar eetstoornis anorexia, tevoorschijn kwam. Op haar achttiende is ze fysiek en mentaal uitgeput en wordt er aan de alarmbel getrokken. De jaren, die daarop volgen, bestaan uit vallen en opstaan. Tot ze, na verschillende behandelingen te hebben gevolgd, in aanraking komt met yoga. Hier leert ze dat alles, wat ze al die tijd hoopte te vinden bij de saboteur, al in haar zelf zit, ze moest enkel de schakelaar nog vinden. Ze neemt de lezers mee op een inspirerende reis van hoofd naar hart. Op een eerlijke en humoristische manier geeft ze in haar autobiografisch verhaal 'Hoe meer jij, hoe liever' een inkijkje in het leven van iemand, die vecht tegen anorexia.

Over de auteur:

Mijn naam is Paulien, vierentwintig jaar. Genieten doe ik intens van nieuwe culturen ontdekken, koffietjes drinken en eindeloos kijken naar de zonsopgang. Ik heb een enorme interesse voor alles, wat met holistische gezondheid te maken heeft en kan hier uren over lezen. Geluk zit voor mij in de kleine dingen en ik zoek bewust, dagelijks, deze kleine, maar oh-zo belangrijke, momentjes op.

Inzien:

Het boek kun je [hier](#) inzien onder het kopje 'Inkijk'.