QUINTESSENCE PUBLISHING DEUTSCHLAND

Edition:	1st Edition 2024
pages:	352
Images:	35
Cover:	Hardcover; 14,8 x 21 cm
ISBN:	978-3-86867-676-1
Stock No.:	51450
Published:	March 2024

Price 20,00 €
Subject to changes!

Quintessenz Verlags-GmbH

Ifenpfad 2-4
12107 Berlin
Germany

+49 (0) 30 / 76180-5

+49 (0) 30 / 76180-680

info@quintessenz.de

https://www.quintessence-publishing.com/deu/de

Book information

Authors: Jackie Freitag

Title: Mein größtes Geschenk – Meine Essstörung

Subtitle: Wie ich nach 13 Jahren den Kampf mit meinem Körper und dem Essen beendete

Short text:

Über 13 Jahre kämpfte Jackie Freitag gegen ihren Körper und ihr Essverhalten. In diesem Buch schildert sie ihre tiefgreifenden Erfahrungen mit ständigen Diätversuchen, Essanfällen, Magersucht, Bulimie & Sportzwang und erzählt eindrucksvoll, wie sie es schließlich schaffte, Frieden mit sich selbst und ihrem Körper zu schließen.

Seit einigen Jahren folgt Jackie Freitag nun ihrer Herzensaufgabe: In ihrem erfolgreichen Online-Coaching „Soulfood“ begleitet sie Frauen auf ihrem Weg zurück zu einem selbstbestimmten Leben. Ihr gesamtes Wissen aus der eigenen Erfahrung und der
Arbeit mit inzwischen tausenden Frauen bündelt Jackie Freitag in diesem Buch.

Das Buch soll Betroffenen Mut und Hoffnung schenken, sie dabei unterstützen, den Kampf gegen sich selbst aufzugeben und sie auf ihrem Weg begleiten – hin zu einem friedvollen Leben.

Categories: Guide Health & Nutrition