

על הספר: חופש מאונל

מחברים: מחבר/ת: שאול, אופירה

סימן מדף: שא

מספר מיון: 613.208.2

משפט אחריות: אופירה שאול ; עורכת הספר: אור וייס

מדיה: ספרים

סוג: ספר עיון

ז'אנר: עיון - מדעים שימושיים וטכנולוגיה

קהל היעד: מבוגרים

עמודים: 218 ע'

גובה: 21 ס"מ

מוציא לאור: מדיה 10

שנת הוצאה: 2017

מקום הוצאה: [רמת גן]

מסת"ב: 107300002250

מס. מרכז הספר: 17-3236

שפה: עברית

תאריך קטלוג: 31/03/2025

מילות מפתח: נשים, פסיכולוגיית העצמי, הרזיה, הרגלי אכילה, דיאטה, מודעות (פסיכולוגיה), התמודדות (פסיכולוגיה), משקל הגוף, סיפורים אישיים

הערות: "לאכול מה שאוהבים ללא רגשות אשמה, לרזות ולהישאר במשקל יציב באופן טבעי".

תקציר:

'חופש מאוכל' הצייל אותי! בזכותו אני יכולה להגיד היום בלשון עבר שהייתה לי בעית אכילה - משפט שלעולם לא האמנתי שאוכל להגיד. יצאתי מכלא הדיאטות, מתחושת האסור, מהלקאה עצמית וביקורת על עצמי וגופי, מחוקים קפדניים... 'חופש מאוכל' עשה עבורי מה ששלוש פסיכולוגיות ושתי דיאטניות שמתמחות בבעיות אכילה לא הצליחו...