



**Auflage:** 1. Auflage 2024  
**Seiten:** 352  
**Abbildungen:** 35  
**Einband:** Hardcover; 14,8 x 21 cm  
**ISBN:** 978-3-86867-676-1  
**Artikelnr.:** 51450  
**Erschienen:** März 2024

**Preis** 20,00 €  
Änderungen vorbehalten!

#### Quintessenz Verlags-GmbH

 Ifenpfad 2-4  
12107 Berlin  
Deutschland

 +49 (0) 30 / 76180-5

 +49 (0) 30 / 76180-680

 [info@quintessenz.de](mailto:info@quintessenz.de)

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

## Buch-Information

**Autoren:** Jackie Freitag  
**Titel:** Mein größtes Geschenk – Meine Essstörung  
**Untertitel:** Wie ich nach 13 Jahren den Kampf mit meinem Körper und dem Essen beendete

#### Kurztext:

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.

**Fachgebiet(e):** Ratgeber Gesundheit & Ernährung