



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

Quintessence Publishing Company, Ltd.

 Grafton Road
KT3 3AB New Malden, Surrey
Vereinigtes Königreich von Großbritannien und
Nordirland

 +44 (0)20 8949 6087

 +44 (0)20 8336 1484

 info@quintpub.co.uk

 <https://www.quintessence-publishing.com/gbr/en>

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