



Beoordelingstekst voor de openbare bibliotheken door NBD Biblion:

Zelfhulpgids voor het overwinnen van een eetstoornis, mede gebaseerd op de eigen ervaringen van de schrijfster.

Openhartig boek over de ervaringen van vijftien jaar jojoën met diëten en lichaamsgewicht. Het start met persoonlijke verhalen over kleding, foto's, liefdesleven, hulp van diëtisten, feesten en dieetvoeding. Dan volgt de beschrijving van de erkenning en het besef dat ze een obsessie heeft voor junkfood en dat ze steeds faalt in gezond eten en de zelfdestructieve aspecten ervan. De wegwijzer om dit te veranderen zat niet in diëten en begeleiding, maar bleek in haarzelf te zitten: de erkenning van een ontspoord eetgedrag en een laag zelfbeeld. Dan komt het tienstappenplan aan bod dat gebaseerd is op de cognitieve gedragstherapie en ontworpen is door Novarum, centrum voor obesitas en eetstoornissen. De schrijfster is ervaringsdeskundige, docente en zelfstandig coach en werkt tevens bij een zelfhulporganisatie voor eetstoornissen. Gericht op mensen met eetproblemen, hun partners, begeleiders, diëtisten en personal coaches. Ondanks het ernstige onderwerp blijft de toon humoristisch, zelfs luchtig, terwijl de schrijfster ook aandacht heeft voor de emoties die een rol spelen. - K.W. Sijtsma