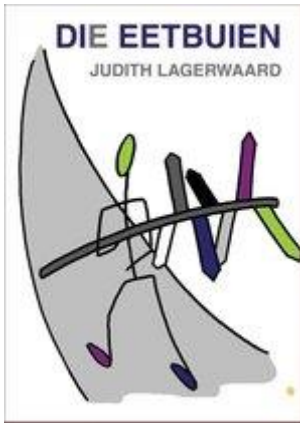




Die eetbuien – Judith Lagerwaard



Openhartig boek over het herstellen van een eetbuistoornis. Judith Lagerwaard, ervaringsdeskundige en ook jarenlang groepsbegeleidster bij Stichting JIJ beschrijft hier zonder terughoudendheid wat wel en niet helpend was in haar weg om zich hiervan te bevrijden. Met veel humor en eerlijkheid beschrijft Judith haar jarenlange gejojo, haar worsteling met eten én haar kledingkast die meer een kledingwinkel lijkt omdat alle maten er wel in te vinden zijn.

Tussen neus en lippen door vertelt ze ook over hoe gewicht haar sociale en liefdesleven beïnvloedt en hoe ze door jarenlang crashdiëten en eetbuien, niet alleen de controle over eten kwijtraakt, maar vooral zichzelf en haar eigenwaarde. Totdat ze beseft een andere weg te moeten gaan bewandelen. En ook die weg beschrijft ze in alle eerlijk- en openheid. Over het leren omgaan met triggers en junkfood. Over het loslaten van diëten en goed zorgen voor zichzelf. Over leren genieten van lekkers en ook gezond eten. Kortom, over helemaal zichzelf leren worden en zichzelf te leren waarderen voor wie ze is als mens.

Was in één keer de knop om? Had ze het licht gezien en ging het toen vanzelf? Nee, ook deze periode ging met vallen en opstaan. Judith beschrijft alles waar ze tegenaan liep en hoe ze hier doorheen is gekomen. Hard werken, maar met steeds meer de voldoening en een groeiend zelfvertrouwen. Ze beschrijft ook het 10-stappenplan dat haar hierbij heeft geholpen.

Aanrader dus dit boek. Het is helaas niet meer als nieuw boek te koop, maar ligt wel bij de bibliotheek en is regelmatig via verschillende media tweedehands te koop. Op de [website van Judith](#) kun je ook een groot deel van het boek lezen, net als informatie over de lezingen die ze geeft en gastblogs die ze schrijft.