

Anna Wikfalk, Veronika Ryd & Tia Jumbe



Mindful eating – slut fred med kroppen och maten

- Är du trött på att tänka på om du äter rätt? Får du skuld känslor när du ätit något onyttigt?
- Är du nyfiken på hur din relation till mat och ätande påverkar resten av ditt liv?
- Eller är du bara nyfiken på hur en mer medveten relation till mat kan leda till mer välbehag, frihet och glädje?

Då är den här något för dig! Boken hjälper dig till ett mer njutbart förhållande till maten, kroppen och ditt ätande. Du behöver inga tabeller, listor, vågar eller tallriksmodeller för att avgöra vad och hur mycket du ska äta. Du behöver bara lyssna till din inre vishet och kroppens egna signaler.

I den här boken guidas du varsamt till en större medvetenhet, via olika övningar och tester. Samtidigt frigör du dig själv från dieter, matnojoj och påtvingad självkontroll för alltid.

Det kanske aldrig har funnits en mer lämplig tid för mindful eating. Eller kanske rättare sagt: ett mer skriande behov av ett medvetet förhållningssätt till mat och ätande. Vår relation till mat, näring och våra kroppar här i västvärlden har nämligen aldrig tidigare varit så motsägelsefull, komplicerad och inflammerad som nu. Vi har heller aldrig varit fetare, och tillgången på mat har aldrig varit större – samtidigt som rådande norm och ideal i samhället aldrig har varit magrare.

Att inte kunna leva upp till idealen skapar stress, känslor av skuld och skam och gör oss olyckliga och sjuka. Vi behöver en nystart när det gäller mat och ätande! I den här boken får du utforska ett nytt förhållningssätt som frigör dig från alla dieter, ideal, normer och kroppsnojoj. Från all skuld och allt dåligt samvete. Boken hjälper dig att hitta ett nytt medvetet och bejakande sätt att njuta av mat.

Med boken följer ljudfiler med mindful eating- och meditationsövningar samt en video med en lugn yogasekvens.



Foto: Petter Stahre

Om författarna:

Anna Wikfalk är mindfulnessinstruktör och yogalärare, och driver yoga- och mindfulnessstudio Bara Yoga i Aspudden.

Veronika Ryd är beteendevetare, KBT-terapeut och mindfulnessinstruktör med egen terapimottagning på Södermalm.

Anna och Veronika är även projektledare för ett nationellt projekt om mindful eating riktat till familjer med barn.

Redaktör/ Projektledare: Tia Jumbe är journalist, författare och yogalärare



Därför ger jag ut **Mindful eating – slut fred med kroppen och maten**:

”De som känner mig vet att jag har varit på diet sedan jag var 7 år gammal. Men aldrig lyckats gå ner i vikt. Det har i princip varit fullt krig med kilona hela livet och jag är trött på att kriga... Här är en bok som visar på hur man kan sluta fred med sig själv. Äntligen!” *Annika Bladh*

Författare: Anna Wikfalk, Veronika Ryd & Tia Jumbe
Titel: Mindful Eating – slut fred med kroppen och maten
Omslag: Anders Timrén
Utförande: Inb. Ca 320 sidor
Utkommer i augusti 2014
ISBN 978-91-87371-32-5

