



OM FÖRFATTARNA

Anna och Veronika driver tillsammans företaget BodyCompassion Center.

Anna Wikfalk är beteendevetare, certifierad mindfulnessinstruktör och yogalärare. Hon driver yoga- och mindfulnessstudion Bara Yoga i Aspudden.

Veronika Ryd är beteendevetare, samtalsterapeut i KBT och certifierad mindfulnessinstruktör. Hon är ägare till terapimottagningen Trygga Samtal i Hornstull, Södermalm.

Anna och Veronika har även varit projektledare för det nationella mindful eating och självmedkänslaprojektet; Att Äta – mindfulness för kropp och knopp vilket är ett samarbetsprojekt mellan Frisk & Fri Riksföreningen mot ätstörningar och Sensus Studieförbund, med medel från Allmänna Arvsfonden.



*Mat ska inte vara en skam,
det ska vara en skatt!*

Hur kommer det sig att den enkla handlingen att få mat i kroppen har blivit så laddad?

I den här boken guidas du i 8 steg hur du kan få en mer glädjefylld och trygg relation till mat, ätande och kroppen. Du får verktyg att komma tillrätta med stress, krav och negativa tankar – de verkliga orsakerna till att du som vet hur man äter rätt ändå äter fel. Genom att öva dig i mindful eating och självmedkänsla får du lättare att äta när du är hungrig, sluta när du är mätt och njuta mer av maten.

Mindful eating handlar om att medvetandegöra inre och yttre faktorer som påverkar våra val, vanor, tankar och känslor runt mat, ätande och kropp. Mindfulness och självmedkänsla utgör plattformen.

Med andra ord: *Få ett slut på kropps- och matnojandet så du kan använda din energi till det som är viktigt i livet!*

Boken bygger på forskning kring mindfulness, mindful eating och självmedkänsla. Förgrunden är den svenska 10-veckorskursen Att Äta, vilken tagits fram av bokens författare och som haft succé runt om i Sverige.



www.bladhbybladh.se

Jag litar nu på att min kropp vet vad den behöver och äter då det. Utan att noja. I och med att den oftast ber om vanlig mat så har en följd blivit att jag till stor del förlorat mitt sötsug.
– Katrin, 38 år från Stockholm

ISBN 978-91-88429-24-7



Att äta

Steg för steg i 8 veckor med mindful eating och självmedkänsla

Att äta

*Steg för steg i 8 veckor med
mindful eating och självmedkänsla*



Anna Wikfalk och Veronika Ryd



2014 kom författarnas **Mindful Eating**, en viktig och banbrytande bok om relationen till mat, ätande och kropp. Nu kommer den praktiska handboken i samma ämne.

Är du redo för en ny relation till mat, ätande och din kropp? En relation som präglas av självkänedom, trygghet och vänlighet? En relation som ger dig frihet? Då är den här boken något för dig!

Syftet är att mat och kropp ska bli något positivt och ge energi. Under 8 veckor guidas du varsamt i att utforska din relation till mat, ätande och kroppen. Den resan präglas av ett medvetet, medkännande och varmt förhållningssätt.

Genom övningar i mindful eating och självmedkänsla får du lära sig att lyssna till kroppens signaler för olika former av hunger, mättnad, sug och känslomässiga behov. Du får verktyg att bryta negativa ätmönster, som exempelvis stress. Med boken följer ljudfiler med mindful eating-, mindfulness- och självmedkännandeövningar.

Ljudfilerna till boken finns på www.bodycompassion.se

Vill du ha fler tips och nyheter från oss författare? Följ oss på facebook.com/BodyCompassionCenter