

# Vertrau dir DU KANNST DAS

Und manchmal läuft das Leben anders, als du denkst.

In diesem Buch nehme ich dich mit auf eine ganz besondere Reise – eine Reise zu dir selbst.

Mein Name ist Lisa, und in diesem Buch erzähle ich dir von meiner ganz persönlichen Geschichte: Mein Weg aus der Bulimie hin zu Selbstakzeptanz und einem Stück Selbstliebe.

Das Buch enthält viele nützliche Tipps, wie man Magersucht, Bulimie oder allgemein eine Essstörung überwinden kann. Es richtet sich nicht nur an Betroffene, sondern bietet auch hilfreiche Hinweise für Außenstehende, um den passenden Umgang mit essgestörten Menschen zu finden. Zudem gibt es wertvolle Anregungen für mehr Selbstakzeptanz und Körperliebe.

Darüber hinaus behandelt das Buch Themen, die dir dabei helfen, deine Vergangenheit und Kindheit aufzuarbeiten und positive Beziehungen zu gestalten. Finde heraus, was die wirkliche Ursache deiner Herausforderungen ist. Liegt das Problem vielleicht schon in deiner Kindheit?

Begebe dich auf deine persönliche Reise in eine positive Zukunft – voller Lebensfreude und mit viel Liebe im Herzen, vor allem für dich selbst.



LISA-MARIE ZIMMER