

# Educar i créixer en salut

FITA (Fundación Instituto de Trastornos Alimentarios)

**E** *DUCAR i créixer en salut*, és un nou títol publicat per Marge Médica Books. Aquesta obra, escrita per la FITA (Fundación Instituto de trastornos alimentarios), neix amb l'objectiu de prevenir i aturar els trastorns de la conducta alimentària, afavorint el coneixement i la comunicació amb els adolescents en general, y en particular quan comencen a aparèixer o desenvolupar aquests trastorns.

Els trastorns de la conducta alimentària, entre els quals figuren l'anorèxia i la bulímia nerviosa, són un problema de salut envoltat d'un cercle de mites, silencis i desconeixement que afecta principalment a dones adolescents i joves.

Aquests trastorns són difícils de tractar, comporten greus conseqüències físiques, psicològiques i emocionals per a qui els pateix, i perjudiquen el seu desenvolupament psicosocial, afectiu, educatiu i d'identitat.

La promoció de la salut és la fórmula més eficaç per afavorir la prevenció dels trastorns alimentaris. És per això que aquest llibre tracta, entre d'altres aspectes, de l'autoestima, de les emocions, de com afavorir hàbits de vida saludables, de com posar normes i límits i de quins canvis tenen lloc durant l'adolescència.

Aquest manual s'adreça a la població adolescent i als qui poden intervenir de manera efectiva per prevenir i aturar els trastorns de la conducta alimentària: mares i pares, professionals de l'educació, de la medicina d'atenció primària i de la pediatria.

## CARACTERÍSTIQUES

**Títol:** *Educar i créixer en salut*.

**Autor:** FITA (Fundación Instituto de Trastornos Alimentarios).

**Pàgines:** 128. **Format:** 14,5 x 21 cm, rústica. **ISBN:** 978-84-92442-83-6. **PVP:** 16 €

## EDUCAR I CRÉIXER EN SALUT

El paper dels pares i educadors en la prevenció dels trastorns alimentaris

FITA  
Fundación Instituto de Trastornos Alimentarios



MARGE  
MEDICA BOOKS

## ÍNDEX

- Els trastorns de l'alimentació: la societat, les persones i els valors.
- Per entendre'ns: què són els trastorns de la conducta alimentària.
- Això de ser adolescent.
- Entre autoritarisme i permissivitat: posar límits i ampliar les perspectives de futur.
- T'agrada si m'agrada. Apunts sobre l'autoestima.
- Sentir o no sentir. Aquesta es la qüestió.
- Hàbits de vida saludables. Construint benestar i salut.
- Epíleg.
- Bibliografia. Manuals, guies i recursos pedagògics.

ISBN 978-84-92442-83-6



9 788492 442836