



HÖST 2023

PEOPLE &
STORIES



Hej!

People & Stories är ett fackboksförlag som funnits sedan 2021 och bland våra författare finns några av Sveriges främsta inom sina respektive områden. Vår utgivning rör sig mest inom personlig utveckling, hälsa och livsstil, med två fina godbitar den här hösten. Elin Rantatalos självbiografi *Livet utan ben går vidare* är en berörande och stark berättelse om hur livet kan vändas upp och ned innan vi hinner blinka, och My Westerdahls *Matfrihet* erbjuder ett alternativ för den som kämpat med vikten en stor del av livet.

Trevlig läsning!

A handwritten signature in black ink that reads "Elin Rantatalo". The signature is fluid and cursive, with a large initial 'E'.



HÖST 2023

Innehållsförteckning

Augusti

Matfrihet

Bli fri från känslöätning och matångest med intuitivt ätande

MY WESTERDAHL

September

Livet utan ben går vidare

Infektionen tog delar av mig men inte mitt liv

ELIN RANTATALO



MY WESTERDAHL MATFRIHET

Bli fri från känslöätning och matångest med intuitivt ätande

HÄLSA

BAKGRUND

Visste du att nästan varannan vuxen du möter på gatan är på en diet? Forskning visar på att i varje given stund försöker över 40% av den vuxna befolkningen att gå ner i vikt. Samtidigt visar otaliga studier att det faktiskt inte är möjligt att krympa kroppen permanent, för de allra flesta. Förr eller senare går man upp vikten igen, ofta för att lägga på sig ännu mer än den ursprungliga vikten.

Samtidigt blir vi påverkade av både vården och samhället att gå ned i vikt om vi har ett BMI över normalspannet. Människor tvingas att gå ned i vikt för att få vård, för att ha samma rättigheter som normsmala och för att ens bli tagna på allvar i samhället.

Vikthetsen gör dock mer skada än nytta för de allra flesta och många lever med en konstant stress över sin vikt och har en osund relation med mat där det aldrig går att göra rätt. Ju mer de försöker gå ned i vikt, desto mer kämpar kroppen emot och går in i ett överlevnadsläge där hetsätning, känslöätning och matångest kommer som brev på posten. Detta gör stor skada för självförtroendet och en ond cykel av ätande och bantande är igång.

My Westerdahl, coach och utbildare inom intuitivt ätande, vill genom sin bok hjälpa andra att bryta den onda cykeln. Hon sätter dietkulturen under lupp och sticker hål på fördomar och felaktiga föreställningar om vikt, dieter och hälsa – allt för att ge människor frid i maten och att trivas i sina kroppar. Över 38 000 människor följer My i sociala medier där hon inspirerar till matfrihet.

UTGIVNINGSDATUM: 2023-08-15

FORMAT: Inbunden, ljudbok och e-bok

MÅTT: 140 x 200 mm

DISTRIBUTÖR: Förlagssystem



OM BOKEN

Matfrihet - Bli fri från känslöätning och matångest med intuitivt ätande ger läsaren verktyg för att få en avslappnad relation till mat. Med utgångspunkt i vad forskning säger om vikt, hälsa och dieter visar My Westerdahl en alternativ väg för att uppnå hälsa och välmående: det intuitiva ätandet.

Boken är en femstegsmodell i intuitivt ätande, som är ett förhållningssätt till mat där man bland annat lyssnar in kroppens hunger- och mättnadssignaler, inte värderar mat olika, inte "förbjuder" mat eller begränsar matintaget. I stället för att välja mat utifrån vad andra säger är bra, väljer man mat utifrån kroppens signaler. Detta med syftet att få en mer avslappnad relation till mat och ätande, vilket påverkar den mentala hälsan positivt.

Boken ger bland annat förståelse för:

- Att det inte är något fel på personer som inte lyckas gå ned i vikt.
- Varför man väger det man gör och hur man accepterar sin vikt.
- Att hälsa inte går att utläsa av vikten och hur man uppnår en bättre hälsa utan att gå på diet.
- Hur man uppnår matfrihet och äter på ett neutralt och bekymmerslöst sätt.
- Vad som driver ditt känslöätande och hur man slutar för gott helt utan viljestyrka.

PEOPLE & STORIES

KOMMER ÄVEN SOM LJUDBOK!

” Jag anade att det var illa, men inte så här illa. Vi behöver ett paradigmskifte när det kommer till bemötandet av tjocka människor – och det nu. Mys bok borde vara obligatorisk läsning för ALLA människor. Punkt.

– Petra Månström, @maratonpetra

” En så viktig bok som genom väl underbyggd fakta hjälper oss att göra upp med dietkulturen och välja hälsa på riktigt genom att våga lita på oss själva och våra kroppar.

– Gabrielle Evertsson, kock

” Den här boken är för alla. Den ger insikt på insikt oavsett om man har problem med mat eller inte.

– Sanna Darth, sjuksköterska

MÅLGRUPP

Det här är en bok för kvinnor i alla åldrar som levt och lever i en ständig kamp mot maten och/eller som har negativa tankar om sin kropp. Som tänker mycket på vad de äter, som har provat olika dieter och som aldrig tycks kunna hitta ett avslappnat förhållningssätt till mat.

En stor del av målgruppen är personer som har en krånglig relation till mat, har strävat efter viktnedgång under större delen av livet och ändå aldrig tycks kunna gå ned i vikt mer än under en viss period.

Men boken har också potential att nå den troligtvis alldeles för stora grupp människor som inte är nöjda med sin kropp. Som någon gång har styrt sitt ätande i syfte att kontrollera sin vikt och som har svårt att njuta av "onyttig" mat och får dåligt samvete när de ätit för mycket.



My Westerdahl är utbildare och coach inom intuitivt ätande och driver kontot @mywesterdahl.se som inspirerar till kroppsacceptans och matfrihet. Hon leder också utbildningen matfri.se.

My har själv en historia av en komplex relation till mat, som började redan i barndomen då hon på grund av ett BMI över normalspannet blev tvingad genom vården att banta.

Under sitt vuxna liv har hon provat olika dieter och varit förespråkare för flera av dem. Tills hon en dag insåg att bantningen varken gjorde hennes vikt permanent lägre eller fick henne att må bättre. Hon och hennes make var också ofrivilligt barnlösa i fyra år. När hon upptäckte matfriheten blev hon spontangravid med tvillingar, mådde bättre än någonsin och flera andra besvär försvann – för att hon slutade banta.

Nu ägnar sig My åt att inspirera och utbilda andra i intuitivt ätande för att hjälpa fler att upptäcka att livet är mer än att räkna kalorier.

ELIN RANTATALO

LIVET UTAN BEN GÅR VIDARE

Infektionen tog delar av mig men inte mitt liv

SJÄLVBIOGRAFI

BAKGRUND

Att leva som fullt frisk utan fysiska hinder är något som de flesta tar för givet. Det gjorde även Elin Rantatalo, innan en vanlig semesterresa tog en oväntad vändning. Det som började med feber och ont i axeln, slutade med en lång sjukhusvistelse, två amputerade ben och nio fingrar färre. Det här är berättelsen om hur livet kan förändras i en handvändning och ge konsekvenser som påverkar hela livet.

När Elin och hennes familj reste till Gran Canaria 2019, såg de fram emot en efterlängtdad ledighet med sol och bad. Men redan första dagen fick Elin feber och ont i axeln. På sjukhuset upptäcktes en infektion orsakad av bakterien streptokocker.

Infektionen utvecklades till sepsis (blodförgiftning) och en kamp mellan bakterierna och Elins liv inleddes. Hon försattes i koma och respirator med en oviss framtid. Familjen fick vid två tillfällen veta att Elin skulle dö, men på ett mirakulöst sätt tack vare kunniga läkare, lyckades man rädda hennes liv.

Kampen var dock inte över. En lång rehabiliteringsperiod väntade och Elin fick möta både med- och motgångar i hur vården fungerar. Bara att kunna andas själv blev en utmaning, och ingen trodde att hon någonsin skulle kunna gå, än mindre springa, igen. Elin motbevisade dem alla.

UTGIVNINGSDATUM: 2023-09-05
FORMAT: Inbunden, ljudbok, e-bok
MÅTT: 148 x 210 mm
DISTRIBUTÖR: Förlagssystem



OM BOKEN

Livet utan ben går vidare är en berörande och stark självbiografi om att överleva trots alla odds. Det är en hoppfull berättelse som visar hur man kan vara en hårsman från döden, men välja livet trots att vägen som ligger framför en är allt annat än rak.

Boken ger en förståelse för hur det är att tillfriskna från en längre tids sjukdom och hur man hittar glädjen i livet när det oväntade händer som förändrar hela ens tillvaro.

Idag lever Elin med flera olika funktionsnedsättningar på grund av infektionen, vissa som är synbara, andra inte. Men hon låter det inte stoppa henne, utan visar dagligen på hur det går att leva ett rikt och härligt liv trots utmaningarna genom sin blogg och Instagramkontot @elin_rantatalo.

Efter sviterna av sjukdomen tvingades Elin även byta karriär, eftersom hon som frisör även förlorade sina fingrar.

” *Det viktigaste jag har lärt mig av denna mardrömsresa är att om livet vänder så kan man själv ta makten för att avgöra hur man vill att det ska fortsätta.*

PEOPLE & STORIES

KOMMER ÄVEN
SOM LJUDBOK!



MÅLGRUPP

Boken passar de som är intresserade av livsöden och hur man hittar kraft när livet tar en oväntad vändning. Personer med fysiska eller psykiska funktionsnedsättningar kan finna igenkänning och hopp i Elins berättelse och andra kan få en större förståelse för hur det är att leva med fysiska hinder, och kanske en tacksamhet för livet i stort.



Elin Rantatalo är influencer och föreläsare inom livsstil och inspirerar dagligen till att alla kroppar ska ha lika rätt i samhället.

Elin bor i Vetlanda där hon tidigare drev en egen frisörsalong. Under och efter sjukdomen började hon blogga och dela med sig av sitt liv på sociala medier. Hon har numera blivit en frontfigur för funktionsvariation och setts i reklam för välkända märken som bland andra Stadium, Indiska och Akademibokhandeln.

Idag följer över 30 000 personer henne på Instagram och hon bor i en sekelskiftesvilla i Vetlanda med man och två barn.