

LETTERATURA OA CONSIGLIATA PER CHI COMINCIA

(25.04.2025)



Per Oggi

Offre ispirazione attraverso affermazioni e letture per ogni giorno dell'anno, scritte espressamente per i membri OA.



Voci di Recupero **[Disponibile solo su formato ebook]**

Queste meditazioni quotidiane contengono riflessioni su parti della letteratura di OA e l'esperienza, la forza e la speranza degli OA.



A proposito di OA?

Che cosa è OA? Come i membri perdono il loro peso? Perché è "anonima"? Come posso trovare una riunione?



Al nuovo arrivato

Mette il fuoco sul programma di recupero ai tre livelli OA. Come avvengono i miracoli...



Da dove inizio?

Questo opuscolo fornisce ai nuovi arrivati un'introduzione a OA e risposte alle domande frequenti, come: Cos'è il mangiare compulsivo? OA può aiutarmi se sono bulimico o anoressico? OA è un'associazione religiosa? Qual è il programma di recupero dei Dodici Passi?



Dignità di scelta

Questo opuscolo ci invita a rivedere le nostre abitudini alimentare e offre esempi di piani alimentari.



15 domande

Sei un mangiatore compulsivo? Elenco di domande per verificare il nostro rapporto con il cibo.



In OA arrivano persone di tutte le taglie

In OA arrivano persone non solo in sovrappeso ma anche anoressiche e bulimiche. Questo opuscolo raccoglie condivisioni sulle loro sfide e sulle loro storie di recupero.



Prima di dare quel primo morso compulsivo, ricorda ...

Questo opuscolo contiene numerosi suggerimenti che possono aiutare a mantenere l'astinenza.