



Vägen framåt till ett friskare liv efter covid-19, av Pia Lerigon.

2020-09-29 10:20 CEST

Vägen framåt till ett friskare liv efter covid-19

Enligt Novus har mellan 100 000 till 150 000 svenskar varit sjuka i covid-19 i över tio veckor. Pia Lerigon är en av dem som drabbades, men till skillnad från många andra tillfrisknade hon och är idag fullt återställd. I boken *Vägen framåt till ett friskare liv efter covid-19* berättar hon om sin resa och delar även med sig av andras berättelser och en stor studie om vilka udda symptom som drabbat många av dem som blivit långtidssjuka.

"Min förhoppning är att boken kan hjälpa andra", berättar Pia. "Jag kunde inte

ens gå ut med soporna utan att få andnöd. Eftersom jag är utbildad inom lean och van att arbeta med ständiga förbättringar bestämde jag mig för att använda samma metod på mig själv. Det fungerade! Samtidigt läste jag så många historier om andra som aldrig tillfrisknade. Då var jag bara tvungen att skriva den här boken.”

BAKSIDESTEXTEN:

Som många andra blev Pia Lerigon långtidssjuk i covid-19. Månaderna gick med det ena udda symptomet efter det andra. Ena dagen bättre, nästa dag sämre igen. Svårt att andas, svårt att röra sig, extrem trötthet. Då bestämde hon sig för att hitta en väg framåt. Men hur gör man när det inte finns något botemedel och ingen har några svar?

Som certifierad leancoach var det naturligt för henne att använda sig av den så kallade katan - en ledarskapsmodell som handlar om ständiga förbättringar och som fungerar ypperligt när du navigerar i okänd terräng. Pia anpassade katan för att den skulle fungera på individnivå och använde den för att hitta sätt att ständigt bli bättre från sin sjukdom. Det fungerade. Efter tre veckor var hon symptomfri och hade fått tillbaka sin forna ork.

Pia varvar sin historia med forskningsresultat och andras berättelser om hur det är att vara långtidssjuk i en coronainfektion. Hon presenterar även resultaten från en enkät där över 300 personer har tillfrågats om sina symptom, sin sjukdomsbild och vad de har gjort för att må bättre.

Det här är en bok med stort hjärta och som handlar om att DU måste hitta vad som fungerar för DIG. Katan ger dig ramarna för hur du hittar DIN väg framåt.

KORTA FAKTA

Titel: Vägen framåt till ett friskare liv efter covid-19

Författare: Pia Lerigon

Format: 135x210 mm

Omfång: 238 sidor

Omslag: Mjukband

Förlag: Whip Media

Utgiven: 2020-09-24

ISBN: 9789189191396

RECENSIONSEXEMPLAR

För att beställa recensionsexemplar av boken,
besök: www.whipmedia.se/recensioner

”Vi har en dröm att förändra bokbranschen. Vi tror att det behövs ett förlag som inte anpassar sig till en konservativ marknad utan vågar utmana cementerade system. Vi tror på kortare ledtider, större flexibilitet och en ärligare relation med våra författare.”

Whip Media är ett förlag som utöver egen utgivning även erbjuder grafisk produktion med inriktning på bokbranschen.

Man ger främst ut barnböcker, fantasy och dokumentärbiografier under det egna namnet, men har en betydande hybridutgivning där genre skiftar från kund till kund.

Kontaktpersoner



Anders Nyman

Presskontakt

VD / Ägare

anders@whipmedia.se

0708-741837