



Il libro ***Marzo, tempo di rinascita*** di **Chiara Mariani** è un racconto **autobiografico**. Parla soprattutto della sua esperienza personale con i **disturbi del comportamento alimentare**, in particolare l'anoressia.

Di cosa parla in breve

L'autrice racconta **la sua lotta contro l'anoressia** e i momenti più difficili della malattia.

Il libro nasce dai **suoi diari personali**, trasformati in una storia per condividere la sua esperienza.

Descrive sentimenti come **solitudine, paura, senso di inadeguatezza e perdita di sé**.

Racconta anche il percorso di **cura, il sostegno della famiglia e degli amici** e il cammino verso la guarigione.

Il messaggio del libro

Il messaggio principale è che:

chiedere aiuto non è una debolezza,

è possibile uscire dalla malattia e rinascere,

parlare di questi problemi aiuta chi li vive.

 In sostanza è una **testimonianza personale e motivazionale**, pensata per dare speranza a chi affronta disturbi alimentari o momenti difficili.