

Ernährungs-Coaching

Essen ist lebensnotwendig, Essen ist aber auch Genuss.

Du beschäftigst Dich täglich damit, teilweise sehr bewusst. Oftmals aber auch unbewusst.

- Hast Du oft Heißhunger auf Süßes?
- Trinks Du mehr Kaffee, als Dir eigentlich guttun würde?
- Kannst Du auf die Chips am Abend schwer verzichten?
- Oder räumst Du sogar hin und wieder den Kühlschrank leer und hast keine Kontrolle darüber, was Du isst?

Hast Du Dich schon mal gefragt, woran das liegt?

Keine Sorge, es liegt nicht an zu wenig Disziplin.

In Wahrheit kannst Du Deine Gelüste nämlich gar nicht kontrollieren, wenn Du nicht weißt, warum Du sie hast!

Du greifst vermehrt zu Essen oder bist süchtig nach einem bestimmten Produkt, wenn:

- Du mit gewissen Dingen in Deinem Leben schwer zurechtkommst.
- Wenn Du Probleme hast und nicht weißt, wie Du sie lösen kannst.
- Wenn Du Dich in einer Lebenssituation befindest, in der Du nicht sein willst, aber irgendwie einfach nicht rauskommst und/oder
- Wenn Du schwierige Erfahrungen in Deiner Kindheit gemacht hast.

Essverhalten hat sehr viel mit Deinen Gefühlen zu tun.

Ein Coaching hilft Dir dabei, *unterdrückte Gefühle zu fühlen*, ohne von ihnen überwältigt zu werden, damit Du nicht länger mit Essen kompensieren musst.

So kannst Du das *Essen wieder genießen*, ohne Angst haben zu müssen, die Kontrolle zu verlieren.

Deine Essgewohnheiten werden sich Schritt für Schritt verändern und Dir zu einem *völlig neuen und vor allem freien Lebensgefühl* verhelfen.

Lass uns gerne in einem kostenfreien Vorgespräch über Dein „Essenthema“ sprechen.

Ich freue mich auf Dich.

Angelika Wenzel