

## 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?
- Trinkst 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*