

Intuitiv essen - Ernährungsstress vergessen!

30.10.2020, 14:24 | Gesundheit & Medizin

Pressemitteilung von: *BEB-Schweppe*



Diäten versprechen den schnellen Gewichtsverlust. Dabei wird nicht berücksichtigt, dass die Reduktion von Nährstoffen dem Organismus Stress bereitet. Stress zieht einen hohen Cortisolspiegel nach sich. Das wiederum bewirkt, dass kein Fett verbrannt und somit auch kein Gewicht abgebaut werden kann.

Mit dem Kurs "Einführung in das intuitive Essen" wurde ein einzigartiges online Lernprogramm entwickelt. Es vermittelt in leicht verständlichen Lehrbriefen neben dem Grundwissen zu einer alltagstauglichen guten Ernährung auch alles Nötige, um die Methodik und die Grundsätze des intuitiven Essens verstehen und mit der Umsetzung beginnen zu können.

Erstmals kommt hier ein Onlinetraining auf den Markt, das weitgehend barrierefrei ist. Somit können Menschen mit und ohne Behinderung gleichsam an diesem außergewöhnlichen Kurs teilhaben.

Entspannt essen - Kalorien zählen vergessen:

Der Gänsebraten ist zu fett, die Schokolade zu süß, die Pizza enthält böses Weißmehl - und überhaupt ist ohnehin alles ungesund, was gut schmeckt. Gutes Obst und Gemüse, Körner und Nüsse dagegen sind zwar gesund, aber versprechen für viele Menschen wenig Genuss.

Dieser Kurs räumt auf mit dem Mythos der guten und schlechten Lebensmittel. Er vermittelt dem Lernenden die Freiheit, alles essen zu dürfen, wenn der Körper es verlangt. Gleichzeitig wird das Bewusstsein dafür geschärft, die Bedürfnisse des Körpers zu entschlüsseln und auch Gelüste nach Lebensmitteln, die als ungünstig gelten, einordnen zu können. Schuldgefühle und ein schlechtes Gewissen am Esstisch gehören somit der Vergangenheit an. Die entspannte Haltung zum Essen und zu den Lebensmitteln lässt die Pfunde ganz nebenbei purzeln.

Aufbau des Kurses:

In 10 leicht verständlichen Lehrbriefen erhalten die Teilnehmer zunächst einen Einblick in die Methodik und die Grundsätze des intuitiven Essens. Gepaart mit dem nötigen Grundwissen über eine körpergerechte Ernährung ergibt sich das stabile Fundament für den Start in ein neues leichteres Lebensgefühl mit einem entspannten Essverhalten. Dem Zwei-Sinne-Prinzip folgend, werden die Kursinhalte durch Audios, die neben wichtigen Mentalübungen vertiefende Inhalte liefern, abgerundet.

Der Methode des E-Mentor folgend, sind die Absolventen dieses Kurses beim Lernen nicht allein. Sie senden Hausaufgaben an die Kursleitung ein, auf die sie ein direktes Feedback erhalten. Somit ist erfolgreiches Lernen garantiert.

Zum Kurs geht es unter dem folgenden Link: <http://beb-schweppe.de/einfuehrung-in-das-intuitive-essen/>

Portrait

BEB-Schweppe wurde 2018 von der Inhaberin, Nina Schweppe, gegründet. Besser leben mit dem eigenen Biorhythmus steht für die drei großen Bereiche gute Ernährung, erholsamer Schlaf und mentale Gesundheit. Die Gründerin verfügt über eine besondere Expertise im Bereich der Chronobiologie.

News-ID: 1106037 • Views: 1758 (Stand: 05.08.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/1106037/Intuitiv-essen-Ernaehrungsstress-vergessen.html>