

## Entspannt essen ohne Verbote. Geht das wirklich?

13.11.2020, 13:44 | Gesundheit & Medizin

Pressemitteilung von: *BEB-Schweppe*



Lernen Sie das Geheimnis natürlich schlanker Menschen kennen!

Es geht! Das intuitive Essen macht es möglich. Essen im Kontakt mit dem eigenen Körper, orientiert am persönlichen, biologischen Rhythmus ist der Weg, um ohne zu hungern und ohne die Klassifizierung von Lebensmitteln in gut und schlecht entspannt das Körpergewicht zu regulieren und zufriedener mit sich zu werden.

Bewusst essen:

Aber wie funktioniert es?

Intuitiv essen bedeutet, dass es keine Verbote gibt. Es bedeutet aber nicht, dass ohne Sinn und Verstand alles gegessen wird. Bewusst essen ist hier die Zauberformel. Im intuitiven Essen geht es darum, das Essen als eine Tätigkeit wie Arbeit, Sport oder Ähnliches zu begreifen, die Zeit braucht und in der Tagesstruktur Berücksichtigung finden muss. Nur wenn bewusst und nicht neben dem Handy oder Fernsehprogramm gegessen wird, können die Sättigungssensoren des Körpers ihre Aufgabe erfüllen und dem Esser vermelden, wann genug von der passenden Nahrung aufgenommen wurde.

Mit Leichtigkeit genießen!

Leichter leben heißt nicht nur, dass die Zahl auf der Waage kleiner wird. Es bedeutet auch, sich in Geist und Seele leichter zu fühlen.

Ist das zu süß oder zu fettig? Darf ich das überhaupt essen? Passt das Lebensmittel in meinen Diätplan?

Diese Überlegungen dürfen ab heute der Vergangenheit angehören. Fragen nach Fett- oder Zuckergehalt können weitgehend vernachlässigt werden, so lange die Mahlzeiten nach der PEKO-Flex Methode zusammengestellt werden. Das System ist leicht verständlich und immer und überall anwendbar.

Diese Leichtigkeit bei Lebensmittelauswahl und Zusammenstellung der Mahlzeiten führt zu einer neuen Gelassenheit am Esstisch, die die Grundvoraussetzung bildet, um mit gutem Bauchgefühl im Einklang mit dem eigenen Körper und dem eigenen Biorhythmus essen zu können.

Erlernen kann man diese neue Leichtigkeit in einem einzigartigen und barrierefrei aufbereiteten Onlinekurs, der nicht nur das nötige Wissen zum intuitiven Essen vermittelt, sondern auch hilft, die mentale Grundhaltung zum eigenen Körper, zur Ernährung und zum Leben in Gänze positiv zu gestalten.

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

## **Portrait**

BEB-Schwepe wurde 2018 von der Inhaberin, Nina Schwepe, 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: 1107670 • Views: 1452 (Stand: 28.05.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/1107670/Entspannt-essen-ohne-Verbote-Geht-das-wirklich.html>