

Intuitiv essen - Wellness für den Stoffwechsel

01.12.2020, 12:55 | Gesundheit & Medizin

Pressemitteilung von: *BEB-Schweppe*

Presseagentur: *BEB-Schweppe*



Heutzutage steht uns immer und überall Nahrung zur Verfügung. Essen ohne Pausen jedoch, ist Stress für unseren Stoffwechsel. Intuitives Essen ist die Lösung!

Als unsere urzeitlichen Vorfahren als Jäger und Sammler durch ihre Umwelt zogen, war es für sie sicher mühsam, immer dann zu essen, wenn sie mal Lust auf einen Snack hatten. Auch konnten sie nur schwerlich wissen, zu welcher Zeit sie wie viel essen könnten. Heutzutage haben wir immer und überall in großer Auswahl alle erdenklichen Nahrungsmittel zur Verfügung. Sie werden uns sogar schon zubereitet angeboten und höchst verführerisch präsentiert.

Das Unterbewusstsein ist der Steuermann

Das Überangebot an Nahrung und die verlockende Präsentation lassen die Menschen oft zum Essen greifen, obwohl der Körper noch gar keinen Hunger meldet. Geruch und Aussehen der dargebotenen Waren veranlassen das Unterbewusstsein, positiv zu reagieren.

Wer sein Essverhalten verändern möchte, muss sich klar machen, dass 95 % aller Entscheidungen, die wir täglich treffen, vom Unterbewusstsein gesteuert werden. Das betrifft auch die Auswahl der Lebensmittel und die Menge.

Die größte Aufgabe bei der Umstellung der Ernährung ist es deshalb, das Unterbewusstsein umzuprogrammieren. Es soll neue und vielleicht negativ besetzte Lebensmittel appetitlich und vorteilhaft finden, dafür aber alt vertraute eher als

ungünstig zu klassifizierende Dinge neu einordnen.

Wellness für den Stoffwechsel

Das Überangebot an Nahrung veranlasst unseren urzeitlich orientierten Organismus, Nahrung aufzunehmen, weil sie gerade da ist. So sorgt er dafür, dass Hungersnöte keine Gefahr darstellen. Er weiß nicht, dass es keine Nahrungsengpässe geben wird.

Was das Unterbewusstsein gut meint, ist Stress für unseren Stoffwechsel. Er ist permanent damit beschäftigt, Nahrung zu verarbeiten. Dadurch müssen andere, für den Körper unentbehrliche Prozesse zurückgestellt werden. Dies kann u.a. eine negative Auswirkung auf die Schlafdauer und die Qualität des Schlafes haben. Ruhe und Ordnung können nur durch mehrstündige Essenspausen geschaffen werden. Dabei ist wichtig, dass die Wahl der Lebensmittel und die Nahrungsaufnahme im Einklang mit dem Körper passieren. Ein fester Essensplan mit festgelegten Zeiten ist eher hinderlich, da es zu Heißhunger kommen kann.

Intuitiv essen lernen

Dieser Onlinekurs ist Coaching für das Unterbewusstsein und Wellness für den Stoffwechsel zugleich. Neben einer gründlichen Einweisung in die Grundsätze des intuitiven Essens sind Übungen vorhanden, mit deren Hilfe das Unterbewusstsein im Prozess der Umprogrammierung unterstützt wird. Die kleine Ernährungslehre vermittelt alles Nötige, um mit Genuss und ohne Hunger und Kalorienzählen spielend leicht intuitiv essen zu können.

Intuitiv zu essen ist das beste Wellness Programm für Körper, Geist und Stoffwechsel!

Weitere Informationen gibt es hier.

Verantwortlicher für diese Pressemitteilung:

BEB-Schweppe
Frau Nina Schweppe
Eidelstedter Weg 21
20255 Hamburg
Deutschland

fon ..: 040 94 99 67 47
web ..: <http://www.beb-schweppe.de>
email : kontakt@beb-schweppe.de

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.

Sie können diese Pressemitteilung - auch in geänderter oder gekürzter Form - mit Quelllink auf unsere Homepage auf Ihrer Webseite kostenlos verwenden

Pressekontakt:

BEB-Schweppe
Frau Nina Schweppe
Eidelstedter Weg 21
20255 Hamburg

fon ...: 040 94 99 67 47
web ...: <http://www.beb-schweppe.de>
email : kontakt@beb-schweppe.de

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.

Sie können diese Pressemitteilung - auch in geänderter oder gekürzter Form - mit Quelllink auf unsere Homepage auf Ihrer Webseite kostenlos verwenden

News-ID: 1200562 • Views: 943 (Stand: 15.08.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/1200562/Intuitiv-essen-Wellness-fuer-den-Stoffwechsel.html>