

Entspannte Esser arbeiten besser!

18.01.2022, 06:01 | Gesundheit & Medizin

Pressemitteilung von: *BEB-Schweppe*

Presseagentur: *BEB-Schweppe*



Nur wer sich im eigenen Körper wohl fühlt und gut für ihn und sich sorgt kann beruflich wie privat glänzen.

Menschen, die als übergewichtig gelten, wissen zumeist alles, was man rund um eine gesunde und gewichtsorientierte Ernährung wissen muss. Ärgerlich nur, dass sie immer wieder scheitern und übergewichtig bleiben.

Neue Ansätze sind hier gefragt, die sich nicht auf die Reduktion der Nahrungsenergie konzentrieren, sondern für ein entspanntes Verhältnis zum Essen und zu den einzelnen Nährstoffen sorgen.

Selbstliebe und Selbstwirksamkeit sind Trumpf

Nur wer sich selbst liebt, wird auch bereit sein, noch einmal einen Veränderungsprozess anzustreben. Dieser Kurs "Einführung in das intuitive Essen" holt die Menschen dort ab, wo sie zunächst einmal vor der Aufgabe stehen, ihre ungünstigen Ernährungsgewohnheiten zu verstehen. Auch müssen sie begreifen, dass es nicht an ihrer mangelnden Disziplin oder an ihren intellektuellen Fähigkeiten liegt, dass die Gewichtskontrolle nicht funktioniert.

Das Ziel des Kurses ist es, die Menschen in ihre neue Zukunft zu führen, in der sie ihren Körper mögen, sich darin wohlfühlen und aus ihrem Erfolg Kraft, und Selbstbewusstsein schöpfen. Diese positiven Veränderungen sind nicht nur bezogen auf die Gewichtskontrolle vorteilhaft. Sie ziehen sich auch durch alle anderen Lebensbereiche und helfen, u.a. im beruflichen Alltag mehr Souveränität zu erlangen.

Die Veränderung der Essgewohnheiten erfolgt ganz nebenbei. So bleiben den Lernenden die üblichen Frustrationen

erspart und sie können die schrittweise eingeführten Neuerungen gelassen annehmen.

Gute Ernährung kann so leicht sein

Der Kurs "Einführung in das intuitive Essen" vermittelt in 10 leicht verständlichen Lehrbriefen alles Wichtige, um den Körper optimal zu versorgen und mit Leichtigkeit gute Mahlzeiten zusammenzustellen. Auch wird immer wieder auf die ernährungspsychologischen Zusammenhänge Bezug genommen. Vertieft werden die Inhalte durch umfangreiche Audios, die neben ergänzenden Informationen auch Mentalübungen beinhalten, die den psychologischen Ansatz untermauern.

Alles zu diesem neuen und einzigartigen Onlinekurs finden Sie hier.

Verantwortlicher für diese Pressemitteilung:

BEB-Schweppe
Frau Nina Schweppe
Triftstraße 19
21255 Tostedt
Deutschland

fon ..: 017632515717
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 Website kostenlos verwenden.

Pressekontakt:

BEB-Schweppe
Frau Nina Schweppe
Triftstraße 19
21255 Tostedt

fon ..: 017632515717
web ..: <http://www.beb-schweppe.de>
email : kontakt@beb-schweppe.de

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.

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

News-ID: 1223114 • Views: 460 (Stand: 13.06.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/1223114/Entspannte-Esser-arbeiten-besser.html>