

Start in ein neues Körpergefühl

-

Ernährungs-Psychologische Beratung



Ausgangslage

- Heute wissen die meisten Menschen sehr gut, was gesund ist und was den Körper belastet.
- Mehr denn je werden Ernährung, Gewicht, Nahrungsmittel und BMI thematisiert.

ABER

- je länger je mehr gibt es mangelernährte, übergewichtige und kranke Menschen.
- Bei Gewichtsfragen ist der Wunsch ein neues Körpergefühl zu erreichen meist an eine Diät oder eine Reduktion von bestimmten Nahrungsmitteln gekoppelt.
- Nach einiger Zeit des Verzichts und manchmal auch einiger positiver Veränderungen auf der Waage wird nach und nach wieder in den bisherigen Lebensstil zurückgekehrt. Dies ist völlig normal und menschlich.
- Das Bescheid wissen über Nahrungsmittel steht bei Gewichtsthemen meist nicht im Vordergrund,

SONDERN

- Verhaltensweisen, Essgründe, Wahrnehmung, Körpergefühl.



Inhalte einer ernährungs-psychologischen Beratung

- Genuss und Verträglichkeit bilden die Basis
- Essgründe und Verhaltensmuster stehen im Zentrum
- Das Wahrnehmen des Körpers im "Hier und Jetzt" ist elementar

Was ist das Ziel einer ernährungs-psychologischen Beratung?

- Professionelle Begleitung und Beratung ohne Druck und Zwang
- Kennenlernen des eigenen Körpers und wahrnehmen der Bedürfnisse
- Verhaltensänderung durch Erkennen der Essgründe

Elemente in der Beratung

- Arbeit mit allen Sinnen
- Definition von Hunger-Sättigung, Essgründen und Verhaltensmustern
- Einbezug von Elementen aus NLP (Neuro-Linguistisches Programmieren), mentalem Training, systemischer Beratung
- Informationen über Lebensmittel-Grundlagen und heutige Ernährungs-Standards
- Begleitung während dem Lebensmittel-Einkauf
- Und Vieles mehr...

Bei mir stehen Sie im Mittelpunkt

-

ich freue mich auf Sie!

Kontakt

Eva Baumann

Beraterin SGfB

Dipl. Ernährungs-Psychologische Beraterin IKP

Institut für Körperzentrierte Psychotherapie, Zürich

(ASCA Krankenkassen-Anerkennung über Zusatzversicherung vorhanden)

E-Mail: eva.baumann@bilanxis.ch

Mobile: 079 330 91 34