



"Besser essen - aktiv leben – positiv denken"

Am 14.03.2023 startet in Aschaffenburg ein einzigartiger herzfreundlicher Abnehmkurs. RICHTIG ESSEN – Gewichts-Coaching^{MENTAL} geht neben der herzgesunden Ernährungsumstellung verstärkt auf den psychologischen Aspekt des Essens ein.

Über 2-3 Monate lernen Sie in der Gruppe, welche Einstellungen und mentale Übungen Ernährungsumstellung und Gewichtsabnahme erfolgreicher werden lassen. Mit CD „Mentales Schlankheitstraining“.

Kursbeginn

Dienstag 14.03.23, 18.30 Uhr

1 x 90 Minuten, 7 x je 60 Minuten

Kursort und Anmeldung

Aschaffener Forum für Ernährungsberatung

Hinter der Eich 6, 63739 Aschaffenburg

Tel. 06021-98268

monikabrenz@ernaehrungsforum-ab.de

www.ernaehrungsforum-ab.de

Kursleitung:

Monika Brenz-Rickert, Dipl.-oec.troph.

RICHTIG ESSEN-Beraterin

Quetheb-Registrierung

MOBILIS-Trainerin

Zertifikat Allergieberaterin für Ernährungsfachkräfte DAAB

Dieser Präventions-Kurs wird von vielen Krankenkassen anerkannt und bezuschusst.

Dass nicht nur die richtige Ernährung, sondern auch die Psyche entscheidend an der Wunschfigur mitwirkt, erfahren Abnehmwillige im neuen RICHTIG ESSEN – Gewichts-Coaching^{MENTAL}.

Hier lernen die Teilnehmer anhand der Mahlzeiten und Portionen praxisnah ihr Essverhalten umzustellen, ohne Kalorienzählen.

Neben der Mahlzeitenoptimierung steht das Erlernen neuer Verhaltensmuster im Mittelpunkt. Eine neue Studie belegt: Wir denken täglich rund 220-mal an Essen – meist völlig unbewusst. Auch verleiten verschiedene Situationen, wie Stress oder Langeweile zum gedankenlosen Futtern. Sich solche Verhaltensweisen bewusst zu machen, ist Ziel des Kurses. Denn wer gedankenlos isst, nimmt in der Regel zu. Ebenso sollen realistische Erwartungen formuliert und gefestigt werden.

Mit Hilfe der kurseigenen Motivations-CD werden die neuen Verhaltensweisen zuhause trainiert und intensiviert. Die praktischen Übungen wurden von Dipl.-Psych. Dorothee Krschnak, einer erfahrenen klinischen Hypnotherapeutin, eigens für den Kurs entwickelt.