



Sabine Szymanski

Nie wieder Diät

Vom Diätzwang zum selbstbestimmten Essen

2008. 160 Seiten,
14,5 x 21,5 cm, Broschur
ISBN 978-3-89994-160-9
€ 12,90

- Trendthema: Ernährungsumstellung statt Diät
- Selbstbestimmt essen und schlank sein
- Ein erprobtes Selbsthilfeprogramm

Ein Selbsthilfeprogramm für Menschen, die ohne Diät schlank sein und frei von Esszwängen leben wollen. Die Autorin hilft Übergewichtigen das innere Maß wiederzugewinnen.

Häufig kompensieren sie mit Essen Stress aus verschiedenen Ebenen des Lebens. Hier gilt es, einen Ausgleich zu schaffen. Mit Arbeitsblättern zur Selbsterkenntnis, Zielfindung und Selbstkontrolle hilft der Ratgeber, den eigenen Weg zu finden.

Aus dem Inhalt

- Wie Wahre Schlanke essen
- Nie wieder Diät: Woraus dieses Programm besteht
 - Wegweiser Nr. 1: Hunger ist unser bester Freund
 - Wegweiser Nr. 2: Essen Sie nur aus Bauchhunger
 - Wegweiser Nr. 3: Satt ist genau die richtige Menge
 - Wegweiser Nr. 4: Essen Sie einfach Ihr Lieblingsessen
 - Wegweiser Nr. 5: Essen Sie nur, wenn Sie „wach“ sind
 - Wegweiser Nr. 6: Machen Sie aus dem Programm keine Diät
 - Wegweiser Nr. 7: Finden Sie Ihre eigenen guten Gründe für Ihr Übergewicht
 - Wegweiser Nr. 8: Kopf – Herz – Bauch. Was brauchen Sie wirklich?
 - Wegweiser Nr. 9: Bewegen Sie sich, so gut Sie können
 - Wegweiser Nr. 10: Eine neue Vision von Ihrem Leben
 - Wegweiser Nr. 11: Lassen Sie sich von Ihrem Inneren Manager helfen
 - Wegweiser Nr. 12: Lassen Sie die Zeit für sich arbeiten
 - Wegweiser Nr. 13: Gehen Sie den Weg in Liebe
- Das Arbeitsbuch

Die Autorin

Sabine Szymanski ist Psychotherapeutin und Kommunikationsberaterin in der Erwachsenenbildung mit den Schwerpunkten Psychologie und Sucht. Sie selbst lebt nach den Prinzipien dieses Programms.

Ansprechpartnerin Presse:

humboldt

Schlütersche Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG

Maren Rheinländer, 30130 Hannover, Telefon 0511 8550-2537; Fax 0511 8550-2408; rheinlaender@schluetersche.de

Nach erfolgter Rezension bitten wir um einen Beleg. Vielen Dank!