



Bis zum Januar 2023 biete ich ein monatliches Zoom-Seminar an:

Essgewohnheiten verstehen (Heißhunger, Appetit, Verzicht & Co.)

Täglich beschäftigen wir uns mit Lebensmittel. Das beginnt schon morgens beim Frühstück. Wie ist Dein Frühstück? Immer gleich?

Wenn es um das Essen geht, dann sprechen wir auch über Vegetarisch, Vegan, Low Carb, Paleo, Diäten, Trennkost, Abnehmen, Fette, Eiweiß, Kohlehydrate usw.

Die Ernährung selbst ist ein sehr großer Bereich und jeder hat sich im Laufe vieler Jahre Essgewohnheiten angeeignet. Diese sind uns oft in keiner Weise bewusst. Wo stehst Du gerade in dieser Thematik? Findest Du Dich hier wieder:

- Ich bin ein Schokoladen- oder Chips Junkie
- Ich trinke zu viel Kaffee, Süßgetränke oder Alkohol
- Ich habe Süchte nach einem bestimmten oder mehreren Lebensmitteln
- Ich habe den Kühlschrank zu meinem besten Freund gemacht
- Es fällt mir schwer auf bestimmte Lebensmittel zu verzichten
- Ich mache mir Sorgen um die Gesundheit und das Gewicht meines Kindes
- Ich muss aus gesundheitlichen Gründen meine Ernährung umstellen und schaffe es nicht
- Ich fühle mich hilflos und habe keine Ahnung, wo und wie ich mit meinem Thema anfangen soll

Ganz egal wo Du gerade stehst, in erster Linie ist es wichtig das eigene Essverhalten zu erkennen und zu verstehen. Essen hat sehr viel mit unseren Emotionen zu tun.

Du bist hier in diesem Zoom-Seminar:

Essgewohnheiten verstehen (Heißhunger, Appetit, Verzicht & Co.)

genau richtig!

Freue Dich auf 1 Stunde neue Impulse, Erkenntnisse und informative Beispiele aus der Praxis.

Danach weißt Du, wie Du die Essgewohnheiten, die Dich täglichen am Erreichen Deines Zieles behindern, erkennst und verändern kannst.

Bringe Deine Fragen gerne zum Online Zoom mit, sodass wir uns gemeinsam austauschen können.

Natürlich kannst Du auch einfach nur dabei sein und zuhören.

Termine (Jeweils von 19.00 – 20.00 Uhr via Zoom):

Mittwoch, 17.08.2022

Donnerstag, 08.09.2022

Mittwoch, 05.10.2022

Donnerstag, 03.11.2022

Donnerstag, 01.12.2022

Mittwoch, 11.01.2023

Zur Anmeldung schicke mir bitte eine Nachricht per WhatsApp oder eine E-Mail: info@angelika-wenzel.de.

Der Beitrag für dieses Seminar beträgt 35,00 €. Ich freue mich auf Dich.