

Marion Mittelbach



- Dipl. Individualpsychologische Beraterin (API)
- Dipl. Ernährungspsychologische Beraterin (Jenni & Partner)
- Familienrattrainerin nach Dreikurs (VpIP)
- Dipl. Kauffrau (Uni Frankfurt)
- Mitglied bei der Gesellschaft für Gesundheitsberatung (GGB)

Essprobleme, Übergewicht, Adipositas

- Der Weg zu innerem und äusserem Gleichgewicht
- Langfristige und nachhaltige Verminderung oder Stabilisierung des Körpergewichtes
- Lebensstilanalysen und -veränderungen
- Zusammenarbeit mit interdisziplinärem Team von Ärzten, Ernährungsberatern und Bewegungstherapeuten u.a.

Walter Jenni



- Dipl. Individualpsych. Berater (ADI)
- Dipl. Ernährungs-Coach
- Dipl. El. Ing. FH
- Dipl. Coach IP
- Dozent für Ernährungstherapeuten an der Apamed in Rapperswil (ZH)

PRAXISGEMEINSCHAFT Ernährungspsychologische Beratung und Coaching

Marion Mittelbach

Wildensteinweg 2
D 72488 Sigmaringen
Tel.: +49 (0)151 24 04 27 42

marion.mittelbach@
abnehmen-plus.ch
www.abnehmen-plus.ch

Walter Jenni

Weingartenstrasse 16 a
CH - 8269 Fruthwilen
am Bodensee

Tel.: +41-(0)71-664 44 85
walter.jenni@abnehmen-plus.ch
www.abnehmen-plus.ch

Partner:

Brigitte Jenni *

Gaissbergstrasse 60
CH-8280 Kreuzlingen
info@brigittejenni.ch
www.abnehmen-plus.ch



Mitglied bei der Schweizerischen Adipositas-Stiftung (SAPS) und der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung (SGE).

Vorträge siehe: www.abnehmen-plus.ch

**Attraktiv + Selbstbewusst
durch
Ernährungspsychologische
Beratung**

JENNI & PARTNER
COACHING · BERATUNG · TRAINING

Ihr Essverhalten?

Was steckt dahinter?

Die Lösung!



vorher

Kommt Ihnen das bekannt vor ...

- ... Haben Sie oft Hunger oder Appetit und können sich nicht beherrschen?
- ... Haben Sie **Schuldgefühle** und Gewissensbisse, nachdem Sie mehr gegessen haben als Sie wollten?
- ... Essen Sie bei Stress, Sorgen, Frust, Langeweile **als Ersatz**?
- ... Tagsüber essen Sie kaum etwas, aber abends wissen Sie nicht mehr wie Sie aufhören sollen?
- ... Sollten Sie Ihr Gewicht aus **gesundheitlichen** Gründen verringern, aber es klappt nicht?
- ... **Kreisen Ihre Gedanken** viel ums Essen und Ihre Figur?



Eine der vielschichtigen Ursachen kann sein, dass Sie z.B. in Stress-Situationen unbewusst dazu neigen, sich **positive Stimmungen** zu verschaffen, indem Sie essen. Die Stress-Erlebnisse werden auf diese Weise mit der angenehmen Empfindung ausgeglichen, die durch Essen entsteht.

Im Laufe der Zeit braucht man nicht einmal mehr den Stress-Anlass, um die Esslust zu erzeugen. Sie wird vom ursprünglichen Anlass unabhängig. Man isst zuviel, scheinbar ohne Grund.

Die **Esslust** wird zur Gewohnheit mit entsprechenden Folgen! Gemeinsam werden wir die verschiedenen Gründe für Ihr Essverhalten aufspüren. Dabei erarbeiten wir neue Verhaltensmuster, die mit Druck-, Stress- oder Frust-situationen gekoppelt werden.

Das Essen wird so durch neues, lösungsorientiertes Verhalten ersetzt.



nachher

Möchten Sie verstehen...

- ... wie Sie den Kreislauf des Essens durchbrechen?
- ... wie Sie essen positiv **beeinflussen** können?
- ... wie Sie **dauerhaft** Ihr Wunschgewicht halten können?
- ... wie essen wieder satt machen kann?

Sie werden u.a. sehen, welche unbekanntenen Bedürfnisse und Erwartungen oft zu kurz kommen, so das **Essen** zum „**Hauptventil**“ wird.

Sie bekommen **konkrete „Handwerkszeuge“**, die Sie Schritt um Schritt direkt in die Praxis umsetzen können.