

Konzept: Ess-Coaching

Ess-Coaching ist bewusstes Sein, genussvoll und bewegend: Sabine Grohn, Ess-Coach, Yogalehrerin und Fitnesstrainerin, begleitet Ihre Kunden und Kundinnen auf ihrem Weg zum Wohlfühlgewicht – per Torte. Ihr ganzheitliches Konzept zum Abnehmen umfasst neun „Tortenstücke“, mit denen sie Abnehmwillige und Stressgeplagte jenseits vom reinen Kalorienzählen durch Alltag und Beruf begleitet. Dabei geht es nicht nur um gesunde Ernährung, sondern auch um Lebensfreude, Spaß, Leichtigkeit und in erster (Figur-) Linie um das Bewusstsein, sich nicht mit NAHRUNGSmitteln, sondern mit LEBENSmittel zu ernähren und so langfristig das Wohlfühlgewicht zu halten. Die Ess-Coaching-Torte im Einzelnen:

Erstgespräch: Bedürfnisse, Ziele und Zeitrahmen

Messungen & Bedarfsanalyse: Ist- und Soll-Zustand, z.B. Körperfett + Anamnese

Methoden & Techniken: Begleitmaterial, *praktische* Ernährungsumstellung

Gedanken & Sprache: Ess- und Lebensgewohnheiten (Was denke und spreche ich täglich?)

Einkaufstraining & Kühlschrankscheck: Besuch im Supermarkt und Restaurant

Newsletter: Termine zu Workshops, Fastentagen, Yoga-Seminaren, Tipps und Anregungen rund um das Thema Gesundheit

Grafische Auswertung: Mess-Ergebnisse

Begleitmaterialien: z.B. Körperfettpass und Ess-Checkheft

Refresher: Folgetermin nach sechs Monaten

Ergänzt wird die Ess-Coaching-Torte durch Bewegungsangebote mit Yoga, Walking und Laufen – im Kurs oder als persönliche Trainerstunde.

Umsetzungsidee

Protokoll eines Ess-Coachings anhand einer oder mehrerer Protagonistinnen über einen Zeitraum, dazu:

- Vorstellung ausgewählter Tortenstücke bzw. deren Inhalte
- Interview mit Sabine Grohn über die Rolle des Bewusstseins beim Abnehmen
- Kühlschranks-Check: Das gehört rein – und das nicht
- 10 Tipps zum Abspecken (aus der Praxis des Ess-Coachings)

Expertin

Sabine Grohn, www.ess-coaching.de