

## **Was sagen meine Kunden zu **ess coaching**?**

Ari ö. aus Berlin – Donnerstag, 18. April 2013

### **Wie nimmt man am besten ab?**

in dem man nicht auf den inneren Schweinehund hört "bewusste Ernährung".  
Auf die Nährwerttabelle bei Lebensmitteln gezielt achten!

### **Welchen Einfluss hat die Psyche auf die Entwicklung beim abnehmen?**

Ziel setzen in Verbindung mit einer Gruppe zusammenarbeiten  
Spaß u Erneuerungen an den Tagesplan bzw. Essensplan  
Für sich wollen

### **Wie kann man den jo-jo Effekt vermeiden?**

Eigentlich wenn man so weiter macht wie man es gelernt hat  
Bewegung  
Sport?  
Achten was man zu sich nimmt ...