

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

Sabine N. aus Berlin – Donnerstag, 18. April 2013

Wie nimmt man am besten ab?

Wenn ich mich mit mir und meinem Körper beschäftige und somit auch mit meinen Essgewohnheiten.

Der zweite Punkt ist dabei sich mit der Zusammensetzung der einzelnen Nahrungsmittel zu beschäftigen. Wieviele Fette, wieviel Eiweiß, wieviele Kohlenhydrate u.a.m. Beinhaltet das einzelne Lebensmittel? Und dann muss ich meine für mich errechneten Komponenten bei der Nahrungsmittelzunahme berücksichtigen. Nicht mehr als 35 % fett, ca. 150 g Eiweiß etc. Täglich! Ergänzen durch Bewegung.

Welchen Einfluss hat die Psyche auf die Entwicklung beim abnehmen?

ich will es! Ich will es!

1. Erfolge genießen Risikofaktoren werden mir bewusst! Struktur finden!
Erfolgsgjournal schreiben! Zielsetzung festlegen, zusammenarbeiten mit einer Gruppe

Wie kann man den jo-jo Effekt vermeiden?

Ausdauer-Training, Bewusstsein zum Thema Ernährung