

Klienten Erfahrungsbericht 1.4.2010

Ernährungs-Psychologische Beratung von *balance-yourself* mit Herrn E.W.

1 Wie hilfreich war die Beratung für Sie?

Es war sehr hilfreich für mich.

2 Wurden Ihre Erwartungen erfüllt?

Ja, alle.

3 Haben Ihnen die Ernährungspläne geholfen, Ihre Ziele zu erreichen?

Ja, fast alle.

4 Wie gewissenhaft haben Sie in den letzten 2 Monaten Ihre Ernährungspläne verfolgt (bitte antworten Sie ganz ehrlich)?

Ziemlich gewissenhaft.

5 Hatten Sie den Eindruck, mit den auftretenden Barrieren besser umgehen zu können?

Ja, sehr.

6 Welche Note geben Sie der Beratung von balance-yourself?

Sehr gut.

7 Welchen Eindruck machte die Beraterin auf Sie?

Einen sehr guten Eindruck. Sie ist sehr entspannt und flexibel.

Sehr gut wie sie mich reden liess ohne Druck.

Allgemein ist sie sehr individuell auf mich eingegangen und hatte gute Tipps, die ich auch realisieren konnte.

8 weitere Kommentare:

Ich hatte Freude an der Beratung und habe viele Sachen lernen und mitnehmen können. Was wann wie geeignet ist, welche Nahrungsmittel hilft und weniger hilfreich sind. Ich habe weiter auch gelernt, mit meinem "inneren Schweinehund" besser umzugehen und auch mal bewusst NEIN zu Süßigkeiten zu sagen. Die Übungen waren effizient und geben einem auch die Möglichkeit, sich besser kennenzulernen und auszudrücken.

Besonders gefallen hat mir der ganzheitliche Ansatz, also dass Sie die Ernährung langfristig zu ändern versuchen und nicht einfach einen schnellen Gewichtsverlust anzustreben. Wenn ich bedenke, dass ich während 4 Monate über 7 Kilo abgenommen habe, ist das schon sehr erstaunlich!

Ich denke die Ziele weiterhin aufrechterhalten zu können und jetzt nicht einfach ins alte Muster zurück zu gelangen.

Insgesamt ist das schon beeindruckend, finde ich!

Nochmals herzlichen Dank.

E.W.

Feedback nach einem Monat: weitere 3 Kilos abgenommen !!!!