



balance-yourself

Individuelle Ernährungs-Psychologische Beratung

- Ausgewogene Ernährung im Alltag umsetzen
- Wohlfühlgewicht erreichen und halten können
- Allgemeines Wohlbefinden des Körpers erspüren
- Essstörungen erkennen und verhindern
- Bei Über- und Untergewicht das Essverhalten optimieren
- Ernährung in verschiedene Lebensabschnitten und –situationen anpassen (Schwangere, Stillende, Kinder, Senioren, Sportler, usw.)
- Selbsterkenntnis des eigenen Essverhaltens
- Psychologische Einflüsse auf das Essverhalten
- Vorbeugende Massnahmen gegen Krankheiten—Präventionberatung
- Diäten, basierend auf einer ausgewogenen Ernährung, ohne Jo-Jo-Effekt
- Gemeinsame Planung und Begleitung von Aktivität, Erholung und Ernährung
- Persönliche Bedürfnisse im Leben erkennen und umsetzen
- Konstruktiver Umgang mit seinem Umfeld und Umwelt
- Ganzheitliches Wohlbefinden anstreben
- Ängste, Blockaden abbauen
- Selbstwertschätzung stärken
- Gleichgewicht im Leben erreichen und halten können
- Ungleichgewichte erkennen