



Warum wir ohne Hunger essen: Die wahren Gründe für Essdrang und Übergewicht



Download



Online Lesen

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

Downloaden und kostenlos lesen Warum wir ohne Hunger essen: Die wahren Gründe für Essdrang und Übergewicht Maria Sanchez

Format: Kindle eBook

Kurzbeschreibung

„Es gibt keinen inneren Schweinehund in uns, den wir bekämpfen müssen, sondern innere Spannungen, die unsere Aufmerksamkeit brauchen, unsere Achtung und unseren Respekt" (Zitat: Maria Sanchez).

Sie haben schon öfter versucht abzunehmen? Und Sie kennen diesen Drang, der Sie trotz allem immer wieder zum Essen zieht, der früher oder später alle Abnehmerfolge zunichtemacht? Der Sie runterzieht und manchmal verzweifeln lässt? Maria Sanchez kennt dies aus eigener Erfahrung. Sie hat einen Weg aus diesem kraftraubenden Teufelskreis gefunden und daraus einen erfolgreichen Therapieansatz entwickelt, den sie „Sehnsucht und Hunger" nennt. Das Ungewöhnliche an ihrer Herangehensweise ist: Sie lehnt Diäten ab – alle reglementierenden Maßnahmen wie Ernährungspläne oder Sportprogramme erklärt sie für ungeeignet als Ausstieg aus dem Essproblem. Stattdessen widmet sie sich den psychologischen Ursachen, die das natürliche Wechselspiel von Hunger und Sattsein außer Kraft setzen.

Aus den Zuschriften zu ihrer Radiosendung „Durch dick und dünn mit Maria Sanchez" hat die Autorin die interessantesten für dieses Buch ausgewählt. Ihre erhellenden und manchmal verblüffenden Antworten geben viele Denkanstöße und Lösungsvorschläge. Maria Sanchez ist Heilpraktikerin für Psychotherapie mit eigener Praxis in Hamburg, sie leitet Seminare und hält Vorträge zum Thema Sehnsucht und Hunger .

„Ein Wegweiser zur Selbsthilfe. Ein Buch, das da beginnt, wo andere aufhören" (Zitat: kfp-Pressedienst).

Kurzbeschreibung

„Es gibt keinen inneren Schweinehund in uns, den wir bekämpfen müssen, sondern innere Spannungen, die unsere Aufmerksamkeit brauchen, unsere Achtung und unseren Respekt" (Zitat: Maria Sanchez).

Sie haben schon öfter versucht abzunehmen? Und Sie kennen diesen Drang, der Sie trotz allem immer wieder zum Essen zieht, der früher oder später alle Abnehmerfolge zunichtemacht? Der Sie runterzieht und manchmal verzweifeln lässt? Maria Sanchez kennt dies aus eigener Erfahrung. Sie hat einen Weg aus diesem kraftraubenden Teufelskreis gefunden und daraus einen erfolgreichen Therapieansatz entwickelt, den sie „Sehnsucht und Hunger" nennt. Das Ungewöhnliche an ihrer Herangehensweise ist: Sie lehnt Diäten ab – alle reglementierenden Maßnahmen wie Ernährungspläne oder Sportprogramme erklärt sie für ungeeignet als Ausstieg aus dem Essproblem. Stattdessen widmet sie sich den psychologischen Ursachen, die das natürliche Wechselspiel von Hunger und Sattsein außer Kraft setzen.

Aus den Zuschriften zu ihrer Radiosendung „Durch dick und dünn mit Maria Sanchez" hat die Autorin die interessantesten für dieses Buch ausgewählt. Ihre erhellenden und manchmal verblüffenden Antworten geben viele Denkanstöße und Lösungsvorschläge. Maria Sanchez ist Heilpraktikerin für Psychotherapie mit eigener Praxis in Hamburg, sie leitet Seminare und hält Vorträge zum Thema Sehnsucht und Hunger .

„Ein Wegweiser zur Selbsthilfe. Ein Buch, das da beginnt, wo andere aufhören" (Zitat: kfp-Pressedienst).

Download and Read Online Warum wir ohne Hunger essen: Die wahren Gründe für Essdrang und Übergewicht Maria Sanchez #LFU1T3Z27EA

Lesen Sie Warum wir ohne Hunger essen: Die wahren Gründe für Essdrang und Übergewicht von Maria Sanchez für online ebook Warum wir ohne Hunger essen: Die wahren Gründe für Essdrang und Übergewicht von Maria Sanchez Kostenlose PDF d0wnl0ad, Hörbücher, Bücher zu lesen, gute Bücher zu lesen, billige Bücher, gute Bücher, Online-Bücher, Bücher online, Buchbesprechungen epub, Bücher lesen online, Bücher online zu lesen, Online-Bibliothek, greatbooks zu lesen, PDF Beste Bücher zu lesen, Top-Bücher zu lesen Warum wir ohne Hunger essen: Die wahren Gründe für Essdrang und Übergewicht von Maria Sanchez Bücher online zu lesen. Online Warum wir ohne Hunger essen: Die wahren Gründe für Essdrang und Übergewicht von Maria Sanchez ebook PDF herunterladen Warum wir ohne Hunger essen: Die wahren Gründe für Essdrang und Übergewicht von Maria Sanchez Doc Warum wir ohne Hunger essen: Die wahren Gründe für Essdrang und Übergewicht von Maria Sanchez Mobipocket Warum wir ohne Hunger essen: Die wahren Gründe für Essdrang und Übergewicht von Maria Sanchez EPub