

Norbert Seeger
Jochen Auer

Abnehmen durch Achtsamkeit

Das 8-Schritte-Programm
zum Wohlfühlgewicht



GU



Achtsamkeit beginnt mit kleinen Schritten, jedoch großer Wirkung - bis hin zu Ihrem Wunschgewicht.

Das Potenzial der Achtsamkeit

Sie lernen mit diesem Buch, ...

- Ihre Empfindungen und Ihren Körper wahr- und ernst zu nehmen
- Gefühle und Bedürfnisse wahrzunehmen
- Ihren Hunger und Ihr Sättigungsgefühl wahrzunehmen
- achtsam innezuhalten und sich selbst kennenzulernen
- in Achtsamkeit eine richtige Entscheidung über Ihr Essverhalten zu treffen
- durch Achtsamkeit abzunehmen und Ihr Wohlfühlgewicht zu finden und zu halten.

ESSVERHALTEN UND ÜBERGEWICHT

Vom Unsinn eines Idealgewichts

Die Medien sind voll von Stars und Idolen mit »Idealfigur«. Weltweit werden Bilder von glücklichen Menschen verkauft, die mittels spezieller (Schönheits-)Produkte zur Traumfigur gefunden haben. Und es ist tatsächlich eine »Traum«-figur, denn hier werden Menschen gestylt und künstlich mit Computertricks erschaffen, die es in Wirklichkeit gar nicht gibt. Diverse Branchen leben von der Erfindung von

»Modellen« und dazugehörigen Phantasiebildern, mit denen sich die Konsumenten bewusst oder unbewusst identifizieren. Die Idealfigur ist eine Erfindung und somit das Idealgewicht unsinnig!

Werden Sie sich also Ihrer Einmaligkeit bewusst: So einzigartig Ihr Körper und Geist sind, so individuell darf auch Ihr Gewicht sein. Es geht darum, Ihren Körper zu spüren und das eigene Wohlfühlgewicht zu finden!

Der Weg zum Wohlfühlgewicht

Der erste Schritt ist, sich selbst besser kennenzulernen - und dafür gibt es nichts Einfacheres und Besseres als die Methode der Achtsamkeit. Bei ihr geht es nicht darum, einem falschen Idealgewicht hinterherzueifern. Sie hilft Ihnen vielmehr herauszufinden, was Sie für Ihr Wohlbefinden wirklich brauchen.

Achtsamkeit ist keine Diät

Es geht nicht darum, speziellen Ernährungsratschlägen zu folgen. Selbst wenn Sie die »gesündesten« Lebensmittel und »Schlankmacher«