



Ernährungsberatung & Hypnose – die starke Kombination!

Inzwischen gibt es so viele Ernährungsweisen, wer soll da noch verstehen, welche die Richtige ist und zum angestrebten Ziel führt: blickst du noch durch im „Jungle“ der Ernährungstrends?

Die Praxis zeigt: selbst wenn das Wissen zum Thema Ernährung da ist, dann hapert es doch noch häufig mit der Umsetzung.

Unser Ernährungsverhalten und die Ernährungsprägungen sind so alt wie wir selbst, und häufig haben sich Gewohnheiten eingeschlichen, die den Gesundheits-Zielen im Wege stehen. Spätestens am Ende eines langen Tages oder in besonders herausfordernden Lebenssituationen sind dann die „guten Vorsätze“ wie weggeblasen. Das permanente Angebot an Nahrungsmitteln, ständiger Appetit, die Medien und Ernährungs-Mythen machen das mit den guten Vorsätzen auch nicht gerade leichter.

Die gute Nachricht ist: das ist völlig normal und Teil unseres evolutionären Überlebensprogramms. Und es gibt Möglichkeiten und Methoden, Gewohnheiten nachhaltig zu verändern.

Gönne dir temporäre Unterstützung auf deinem Weg, so machen wir das ganz häufig: ob es eine neue Sportart, eine Fremdsprache, die neue Frisur oder der Führerschein ist – wir holen uns jemand dazu, der sich damit auskennt und die richtigen Tools parat hat.

Möchtest du wieder entspannter mit dem Thema Ernährung & Gewicht umgehen, mit Gelassenheit und Selbstsicherheit DEINEN Weg beschreiten?

Da habe ich was für dich:

Gewichtsmanagement mit Hypnose – eine starke Kombination mit Ernährungsberatung!



Durch dieses starke **Paket aus Ernährungsberatung und Hypnose** werden deine schlankmachenden Gewohnheiten alltagstauglich etabliert:

Du kombinierst DEINE gesunde Ernährung mit Verhaltensänderungen, die dich schlanker, fitter und gesünder machen.

Über die **Ernährungsberatung** wird DEINE individuell verträgliche und zu DEINER Lebenssituation passende Ernährung herausgearbeitet, so dass die körperliche Ebene optimal genährt und versorgt ist. Die Körper-Biologie kann sich damit in die gewünschte Richtung entwickeln. Du bekommst deinen individuellen und kompakten Leitfaden, der dir Orientierung bei der Umsetzung im Alltag gibt.

Das kompakte Ernährungs-Wissen wird kombiniert mit Hypnose-Coaching, um **DEINE schlank-machenden Gewohnheiten** zu etablieren und die Umsetzung zu erleichtern.

Hypnose ist eine anerkannte Coaching-Technik, die Blockaden auflösen und Verhaltensänderungen leichter machen kann.

Wenn dich Details zur Hypnose interessieren, so kannst du gerne Kontakt mit mir aufnehmen oder dir mein Angebot "Hypnose-Coaching" auf der Homepage ansehen.

Setze DEINEN Hebel gezielt an und kombiniere DEINE gesunde Ernährung mit DEINEN Verhaltensänderungen für schlankere, fittere und gesündere Gewohnheiten.

Und das geht so:

Wir beginnen mit einem gemeinsamen Start-Gespräch. Hier klären wir deine individuelle Ausgangslage und dein Ziel und stellen gemeinsam die Vorgehensweise auf.

Die Erfahrung zeigt, dass meistens nur 2 bis 4 Ernährungsberatungen, sowie 1 bis 2 Hypnosen ausreichend sind, um deine gesunde Ernährungsweise zu etablieren, so dass du nachhaltig in Richtung auf dein Gewichtsziel zuschreiten kannst.

Details zu diesem Angebot findest du auf meiner Homepage:
www.ernaehrung-woellmann.de



Interesse?

Dann buche gerne das Start-Gespräch.
Ich freue mich auf dich!

Gabriele Wöllmann
Fachberaterin für ganzheitliche Gesundheit
Integral Life Coach
Zertifizierte Hypnotiseurin

