

INTUBODY-Intuitiv Essen

HEISSHUNGER ADÉ: 10 SCHLÜSSEL ZU GENUSS UND BALANCE

SAG DEM HEISSHUNGER LEBEWOHL UND
FINDE ZU LEICHTIGKEIT UND FREUDVOLLEM
ESSEN.



WELCOME

Mit diesen 10 Schritten findest du die Ursachen für deinen Heisshunger heraus und erkennst deine dahinter verborgenen Bedürfnisse.

Du erlebst, wie befreiend es ist, endlich Frieden mit dem Essen und dem eigenen Körper zu schließen.

Lass dich in schwierigen Momenten von diesen Anregungen unterstützen!

Christina



WAS DU HIER FINDEN KANNST

01-02

WILLKOMMEN

Was dich erwartet.

03 - 08

IN 10 SCHRITTEN VON HEISSHUNGER ZU HARMONIE

Gehe Schritt für Schritt durch.

09 - 10

DEIN JOURNAL

Hier kannst du deine Erkenntnisse und Ideen
aufschreiben.

11 - 15

HAST DU NOCH FRAGEN?

Hier findest du meine Kontaktdaten, falls du
Fragen hast.



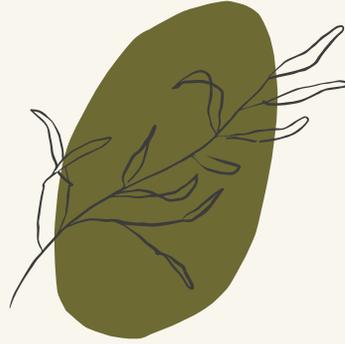


SCHRITT 1: HABE ICH GENUG GEGESSEN?

WENN JA, GEHE ZU SCHRITT 2.

Wenn du längere Zeit nichts gegessen hast oder du generell sehr wenig isst, reagiert dein Körper automatisch mit kreisenden Gedanken ums Essen. Das ist ganz normal und du solltest regelmässig ausreichende Mahlzeiten zu dir nehmen.

Mit Intuitiver Ernährung ist die Zeit des Hungers endgültig vorbei!



SCHRITT 2: HABE ICH GENUG GETRUNKEN?

WENN JA, GEHE ZU SCHRITT 3.

Wusstest du, dass sich Durst oft genauso wie
Hunger anfühlt?
Trinke ein grosses Glas Wasser.



SCHRITT 3: HABE ICH SCHLECHT GESCHLAFEN?

WENN NEIN, GEHE ZU SCHRITT 4.

Schlaf steuert den Regelkreis von Hunger und Sättigung. Dauerhafte Schlafstörungen können die Ursache überflüssiger Pfunde sein, es kann dauerhaft sogar zu Stoffwechselerkrankungen wie Diabetes kommen.

Verantwortlich dafür sind unter anderem die Hormone Leptin und Ghrelin.

Während Leptin Sättigung vermittelt, steigert Ghrelin als Gegenspieler das Verlangen nach Nahrung.

Wenig Schlaf kann den Anteil von Ghrelin erheblich steigern und die Leptinausschüttung herabsetzen.

Deshalb Sorge für ausreichend Schlaf und Ruhe.



SCHRITT 4: BIN ICH GERADE GESTRESST?

WENN NEIN, GEHE ZU SCHRITT 5.

Bist du gestresst, reagiert dein vegetatives Nervensystem und schüttet Stresshormone wie Adrenalin, Cortisol etc. aus. Diese Stresshormone nehmen Einfluss auf deinen Stoffwechsel und legen z.B. die Fettverbrennung komplett lahm. Hormone wie Cortisol regen zudem deinen Appetit, zumeist auf schnellverfügbare Kohlehydrate in Form von Süßigkeiten oder Junkfood, an. All das wandert direkt in deine Fettspeicher. Aktiviere jetzt direkt deinen Parasympathikus durch Atemübungen, längerfristig versuche deinen Stress zu reduzieren. Es gibt viele gute Kurse dazu.

SCHRITT 5: FEHLEN MIR GENERELL NÄHRSTOFFE?

WENN NEIN, GEHE ZU SCHRITT 6.

Vielleicht bekommst du zuwenig Nährstoffe, weil du nicht ausgewogen oder generell zu wenig isst. Dein Körper signalisiert ständig Hunger, weil ihm wichtige Stoffe fehlen. Ein guter Tipp ist, für ca. 2 Wochen ein Ernährungstagebuch zu führen, um generell einen Überblick zu bekommen und herauszufinden, welche Nährstoffe dir fehlen. Hier wäre auch ein Coaching hilfreich.



SCHRITT 6: MACHT MIR GERADE MEIN INNERER PERFEKTIONIST DRUCK?

WENN NEIN, GEHE ZU SCHRITT 7.

Wir haben so viele Überzeugungen und Glaubenssätze, die uns das Leben schwer machen und uns ständig vormachen wollen, was wir tun sollten. Die Schwierigkeit liegt darin, dass diese Meinungen oft in früher Kindheit entstanden sind und uns gar nicht bewusst sind. Hier darfst du, gerade in einer akuten Problemsituation ehrlich hinterfragen, was dient mir noch, was nicht? Werkzeuge wie z.B. The Work von Byron Katie können hier sehr hilfreich sein. Wenn du tiefer gehen willst, kann dir ein Coaching hier weiterhelfen Altes aufzulösen.

SCHRITT 7: BIN ICH IN EINEM EMOTIONALEN AUSNAHMEZUSTAND?

WENN NEIN, GEHE ZU SCHRITT 8.

Egal ob du unter Depressionen leidest oder ein akutes Trauma hast, hole dir **PROFESSIONELLE HILFE!**

SCHRITT 8: WILL ICH AUS EMOTIONALEN GRÜNDEN ESSEN?

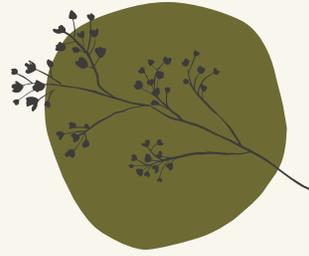
WENN NEIN, GEHE ZU SCHRITT 9.

Wenn du etwas essen möchtest, frage dich “Habe ich körperlichen Hunger oder möchte ich mich nur anders fühlen?” Das wird dir am Anfang vielleicht schwer fallen, aber wenn du einmal versuchst in deine häufigsten Bedürfnisse hinein zu spüren (z.B. Wie fühle ich mich, wenn ich müde/ traurig/einsam ect bin?), wird dir das immer leichter fallen. Wenn du ein Bedürfnis spürst, ist es wichtig es zu erfüllen. Mit Essen wird dir das nicht gelingen.

SCHRITT 9: LASSEN MICH GLAUBENSÄTZE ZUM ESSEN GREIFEN?

WENN NEIN, GEHE ZU SCHRITT 9.

Bist du daran gewöhnt, wenn du nach der Arbeit nachhause kommst, erstmal in die Süßigkeitenschublade zu greifen? Baut sich bei dir ein Riesen-Essensdruck auf, wenn du dir das abgewöhnen willst? Vielleicht hast du den Glaubenssatz, dass du deinen Stress nur mit Süßigkeiten abbauen kannst? Sei ein Detektiv und spüre deine unsinnigen Glaubenssätze auf und mache dir klar, dass sie dir nicht weiterhelfen und verabschiede dich von ihnen.



SCHRITT 10: WAS KANN ICH JETZT FÜR MICH TUN?

Das ist ab heute deine wichtigste Frage, die du dir ab sofort jederzeit stellst. Immer dann, wenn du Essensdruck oder Heisshunger spürst. Aber auch in allen anderen Situationen in denen es darum geht, was für dich gut ist.

NICHT NUR DAS WAS DU ISST, IST NAHRUNG FÜR DICH, SONDERN AUCH DEINE GEDANKEN SIND NAHRUNG.

Wenn du deinen Körper und deinen Geist mit Gutem ernährst, durch nahrhaftes Essen und positive, wertschätzende Gedanken, wird dein Körper nicht mehr nach Seelentröstern in Form von Essen verlangen!





Deine Notizen



WAS DICH UNTERSTÜTZEN KANN

Tauche ein in die Welt der Intuitiven Ernährung und entdecke die Freude, die Leichtigkeit und die Selbstliebe, die in jedem Bissen verborgen liegen. Lass uns gemeinsam den Weg zu einem harmonischen und erfüllten Verhältnis zu Essen und deinem Körper gehen. Es ist an der Zeit, dass du dich selbst begeistert und voller Liebe umarmst. Bist du bereit, diesen transformative Reise anzutreten?

Du hast den ersten Schritt gemacht, um deine Beziehung zum Essen zu heilen. Mit den 10 Strategien aus diesem Workbook kannst du bereits eine Menge erreichen – wenn du sie konsequent umsetzt, wirst du sehen, wie schnell Heißhunger aus deinem Leben verschwindet.

Doch ich weiß, wie schwer es sein kann, alleine weiterzugehen. Vielleicht hast du das Gefühl, dass du immer wieder vor dem gleichen Problem stehst, dass der Heißhunger dich übermannt und du dich vollkommen hilflos fühlst. Aber das muss nicht so bleiben.



Stell dir vor, wie es wäre, jemanden an deiner Seite zu haben, der diesen Weg schon gegangen ist.

Jemanden, der genau weiß, wie sich das anfühlt und dir Schritt für Schritt zeigen kann, wie du nicht nur deinen Heißhunger, sondern auch dein emotionales Essen wirklich auflösen kannst. Wie du lernst, entspannt mit Essen umzugehen – ja, auch mit Schokolade oder Pizza.

Ich möchte dir helfen, diese Transformation nicht länger aufzuschieben.

Keine halben Sachen, keine ständigen Rückfälle – sondern echte, dauerhafte Veränderung.

Lass uns gemeinsam den nächsten Schritt machen. Ich habe ein besonderes Angebot für dich, das ich dir in einem unverbindlichen Kennenlerngespräch vorstellen möchte. Wir finden heraus, wie ich dich am besten unterstützen kann, um deine Beziehung zum Essen nachhaltig zu heilen.

Du darfst dich danach entscheiden, wie es für dich weiter geht.

HIER KANNST DU DIR DEINEN TERMIN BUCHEN:
[HTTPS://CALENDLY.COM/CHRISTINABRAVO-INTUBODY](https://calendly.com/christinabravo-intubody)

WWW.INTUBODY.DE
info@intubody.de
christina.bravo.intubody