Intuitiv lecker-Paket

Intuitiv lecker – Monatsbegleitung

Kennst du das: Du greifst ständig zu Snacks, um Stress zu dämpfen; Essen wird dein heimlicher Zufluchtsort, wenn du dich überfordert, einsam oder unzulänglich fühlst? Du sehnst dich danach, wieder ein gesundes, entspanntes Verhältnis zu Nahrung zu entwickeln, statt in eine Endlosschleife aus Schuldgefühlen und ungesunden Gewohnheiten zu rutschen.

So läuft deine Reise ab:

1. **Kick-off-Session (1–1,5 h)**: In unserem Einstiegs-Call tauchen wir tief in die Grundlagen der intuitiven Ernährung ein. Du verstehst, wie du Hunger- und Sättigungssignale wahrnimmst, welche Rolle Emotionen beim Essen spielen und wie du Selbstfürsorge über deine Ernährung praktizierst.
2. **Wöchentliche Treffen (4× 30–45 min)**: Einmal pro Woche reflektieren wir deine Fortschritte via Zoom. Wir besprechen deine aktuellen Herausforderungen, feiern deine Erfolge und entwickeln maßgeschneiderte Strategien, um alte Muster nachhaltig zu durchbrechen.
3. **Regelmäßige Impulse via WhatsApp**: Du erhältst fortlaufend Inspirationen – konkrete Übungen, Journalingfragen, SOS-Maßnahmen für schwierige Momente und individuell auf dich abgestimmte Meditationen. So bleibst du auch zwischen unseren Calls motiviert und unterstützt.

Dein Benefit:

- Du lernst, deine Körpersignale zu vertrauen und genießt Essen ohne Schuldgefühle.
- Du entwickelst nachhaltige Routinen, die sich leicht in deinen Alltag integrieren lassen.

- Du stärkst dein Selbstwertgefühl durch achtsame Selbstfürsorge.

Bist du bereit, deine Essgewohnheiten zu transformieren und dich endlich wieder wohl in deinem Körper zu fühlen? Dann sichere dir jetzt deinen Platz in der "Intuitiv lecker"-Monatsbegleitung und starte deine Reise zu mehr Leichtigkeit und Genuss!

333€