

Deine persönliche Essverhalten-Analyse

...mit viel  von Sarah
für Lisa



SARAH BOCK
Beratung und Coaching

Deine Ergebnisse



Teil 1:

Deine Antworten im Fragebogen weisen darauf hin, dass du aktuell kaum intuitives Essverhalten zeigst. Vor allem der Bereich “Bedingungslose Erlaubnis zu essen” scheint dir noch sehr schwer zu fallen.

(...)

Teil 2:

Das Ergebnis des Fragebogens legt nahe, dass dein Diätdenken sehr stark ausgeprägt ist. Das zeigt sich unter anderem daran, dass du dir ein sehr niedriges Kalorienziel setzt und fast durchgängig dein Hungergefühl hinterfragst.

(...)



Teil 3:

Auf Grundlage deiner Antworten im Interview zeigt sich, dass du sehr unzufrieden mit deinem aktuellen Essverhalten bist und bereits öfters versucht hast, etwas daran zu verändern. Bisher hat das leider noch nicht funktioniert.

Die Analyse deiner als problematisch erachteten Verhaltensweisen legt nahe, dass du sehr stark zum emotionalen Essen und zur Selbstabwertung neigst.

(...)



Meine Empfehlungen für dich



Empfehlung 1:

Baue Achtsamkeitsübungen in deinen Alltag ein, um eine Basis dafür aufzubauen, deine körperlichen Bedürfnisse besser wahrnehmen zu können, ohne sie als falsch oder als gefährlich zu interpretieren. Am besten gelingt dir da, indem du (...)

Empfehlung 2:

(...)

Empfehlung 3:

(...)



So kommst du direkt in die Veränderung



Zu guter Letzt gebe ich dir nun noch einige Ressourcen an die Hand, die dir dabei helfen werden, deine individuellen Herausforderungen zu meistern. ✨

In diesem Blogbeitrag findest du Anregungen, was du tun kannst, um “verbotene” Lebensmittel wieder in deinen Alltag zu integrieren.

Diese Masterclass hilft dir dabei, dich von emotionalem Essen und Hungern zu lösen.

In meinem Newsletter bekommst du jeden Monat Werkzeuge an die Hand, um verschiedene Aspekte des intuitiven Essens zu meistern.

Im Selbstlern-Kurs profitierst du besonders von den Modulen (...).

(...)

✦ Bonus ✦



Nutze, um deine Fortschritte zu verfolgen, sehr gerne deine individuelle Journal-Vorlage:

- Ich habe meinen Hunger aktiv wahrgenommen.
- Ich habe mir erlaubt, mich satt zu essen.
- Ich habe meinem Körper vertraut, dass ich auf dem richtigen Weg bin.
- (...)

