



**RICHTIG ESSEN  
INSTITUT®**

RICHTIG ESSEN - Beraternetz



intakt · Ernährungspraxis · Zu den Rehwiesen 5 · 47055 Duisburg

## INFORMATION zum Mentalen Schlankheitstraining

### Abnehmen und Wohlfühlen - mit Ernährung und Psychologie zum Wunschgewicht

Duisburg, 21.02.2009. Nach den Osterferien startet in Duisburg ein neuartiger Abnehmkurs. RICHTIG ESSEN – Gewichts-Coaching<sup>MENTAL</sup> geht neben der Ernährungsumstellung verstärkt auf den psychologischen Aspekt des Essens ein. Informationen zum Kurs erhalten alle Interessierten bei der kostenlosen Infoveranstaltung am 27.04.2009 um 19.00 Uhr in der Ernährungspraxis INTAKT, Ärztezentrum der Wedau Kliniken.

Dass nicht nur die richtige Ernährung, sondern auch die Psyche entscheidend an der Wunschfigur mitwirkt, erfahren Abnehmwillige im neuen RICHTIG ESSEN – Gewichts-Coaching<sup>MENTAL</sup>.

Hier lernen die Teilnehmer anhand der Mahlzeiten und Portionen praxisnah ihr Essverhalten umzustellen, ohne Kalorienzählen.

Neben der Mahlzeitenoptimierung steht das Erlernen neuer Verhaltensmuster im Mittelpunkt. Eine neue Studie belegt: Wir denken täglich rund 220-mal an Essen – meist völlig unbewusst. Auch verleiten verschiedene Situationen, wie Stress oder Langeweile zum gedankenlosen Futtern. Sich solche Verhaltensweisen bewusst zu machen, ist Ziel des Kurses. Denn wer gedankenlos isst, nimmt in der Regel zu. Ebenso sollen realistische Erwartungen formuliert und gefestigt werden.

Mit Hilfe der kurseigenen Motivations-CD werden die neuen Verhaltensweisen zuhause trainiert und intensiviert. Die praktischen Übungen wurden von Dipl.-Psych. Dorothee Krschnak, einer erfahrenen klinischen Hypnotherapeutin, eigens für den Kurs entwickelt. Der nächste Kurs startet am 30.04.2009 um 19.00 Uhr und um 20.30 Uhr. Vorab findet ebenfalls in der Ernährungspraxis INTAKT eine kostenlose Info-Veranstaltung statt, zu der alle Interessierten am 27.04. um 19.00 Uhr herzlich eingeladen sind. **Der Kurs ist von vielen Krankenkassen anerkannt und kann bezuschusst werden.**

#### Anmeldung zur Infoveranstaltung/Informationen zum Kurs erhalten Sie bei:

Miriam Kvesa, RICHTIG ESSEN-Beraterin,

Tel. 0203-5007169, mobil 0178-4044720

info@essen-ohne-frust.de

[www.Essen-ohne-frust.de](http://www.Essen-ohne-frust.de)

Miriam Kvesa  
Diplom-Ökotrophologin  
Heilpraktikerin  
Diabetesassistentin DDG  
VDOE Beraterzertifikat

intakt  
Praxis für Ernährungsoptimierung  
und Lebensstilmanagement  
Ärztezentrum der Kliniken Wedau

Zu den Rehwiesen 5  
47055 Duisburg  
Tel. 0203-500 71 69  
Fax. 0203-479 65 70

Sparkasse Mülheim Ruhr  
BLZ 362 50 000  
KTO 17 50 33 963  
Steuernummer 107/5086/2399