

Love To Eat

"Dein Schritt-für-Schritt Plan"
Richtung intuitive & achtsame Ernährung



Love To Eat

"Dein Schritt-für-Schritt Plan"

1

dein Warum?

2

brich deine Ernährungsregeln

3

akzeptiere deinen Körper

4

stell dich deinen Emotionen

5

Love To Eat

Schritt



dein Warum?

Der 1. Schritt in Richtung achtsamen Umgang mit sich selbst, seinen Emotionen und dem Auflösen von Heißhungerattacken, binge eating sowie dem schlechten Gewissen nach dem Essen ist, die **Diätmentalität** für **IMMER** hinter sich zu lassen.

Blickst du zurück auf eine **lange Diätgeschichte** oder **Ernährungsregeln** welche du dir selbst auferlegt hast? Dann weißt du vermutlich aus eigener Erfahrung, dass **Diäten nicht funktionieren**, nach jeder neuen Diät dein Gewicht möglicherweise noch höher ist als zu Beginn der Diät und deine **Beziehung zum Essen** mehr und mehr Schaden nimmt.

Beim Gedanken Diäten und Ernährungsregeln für immer aufzugeben, geht es dir vermutlich wie ganz vielen Frauen die ich betreue: "Ich werde nicht mehr aufhören können zu essen"; "Ich werde komplett außer Kontrolle sein".

Die Realität ist jedoch eine andere: **Diäten und Ernährungsregeln sind meistens die Auslöser** für das Überessen und die Essanfälle. Ich werde dich nicht belügen. **JA, es ist zunächst schwierig** mit dem Überessen aufzuhören. Gerade dann, wenn du lange Zeit zu wenig gegessen hast und dir Lebensmittel komplett verboten hast, ist es besonders schwierig. Es ist eine ganz normale Reaktion deines Körpers. Doch sobald dein Körper merkt, dass er nicht mehr ausgehungert wird, stellt sich das Gefühl "nicht aufhören zu können" ein. **Du wirst deine Körpersignale wieder wahrnehmen können** und lernen, ihnen zu vertrauen.

Hol dir Unterstützung, wenn du das Gefühl hast, du schaffst das nicht alleine. Es ist völlig normal Hilfe zu suchen, das ist keine Schande.

Schritt



dein Warum?

Überlege dir, warum du überhaupt mit Diäten & Ernährungsregeln begonnen hast und ob du damit jemals langfristig den erwünschten Erfolg hattest. Halte fest, welchen Schaden du bereits durch restriktives Essverhalten, Diäten und selbstauferlegte Verbote davongetragen hast.

Definiere dein WARUM. Warum möchtest du deine Beziehung zum Essen ändern?

Warum hast du mit Diäten & Ernährungsregeln begonnen?

Hat sich dein Warum erfüllt bzw. auf Dauer erfüllt?

Wie haben dich diese Diäten & Ernährungsregeln bis jetzt negativ beeinflusst?

Soziales Leben: _____

Beziehung zum Essen: _____

Stimmung: _____

Körperlich: _____

Warum möchtest du lernen mit deinem Körper & beim Essen achtsam zu sein?

Schritt

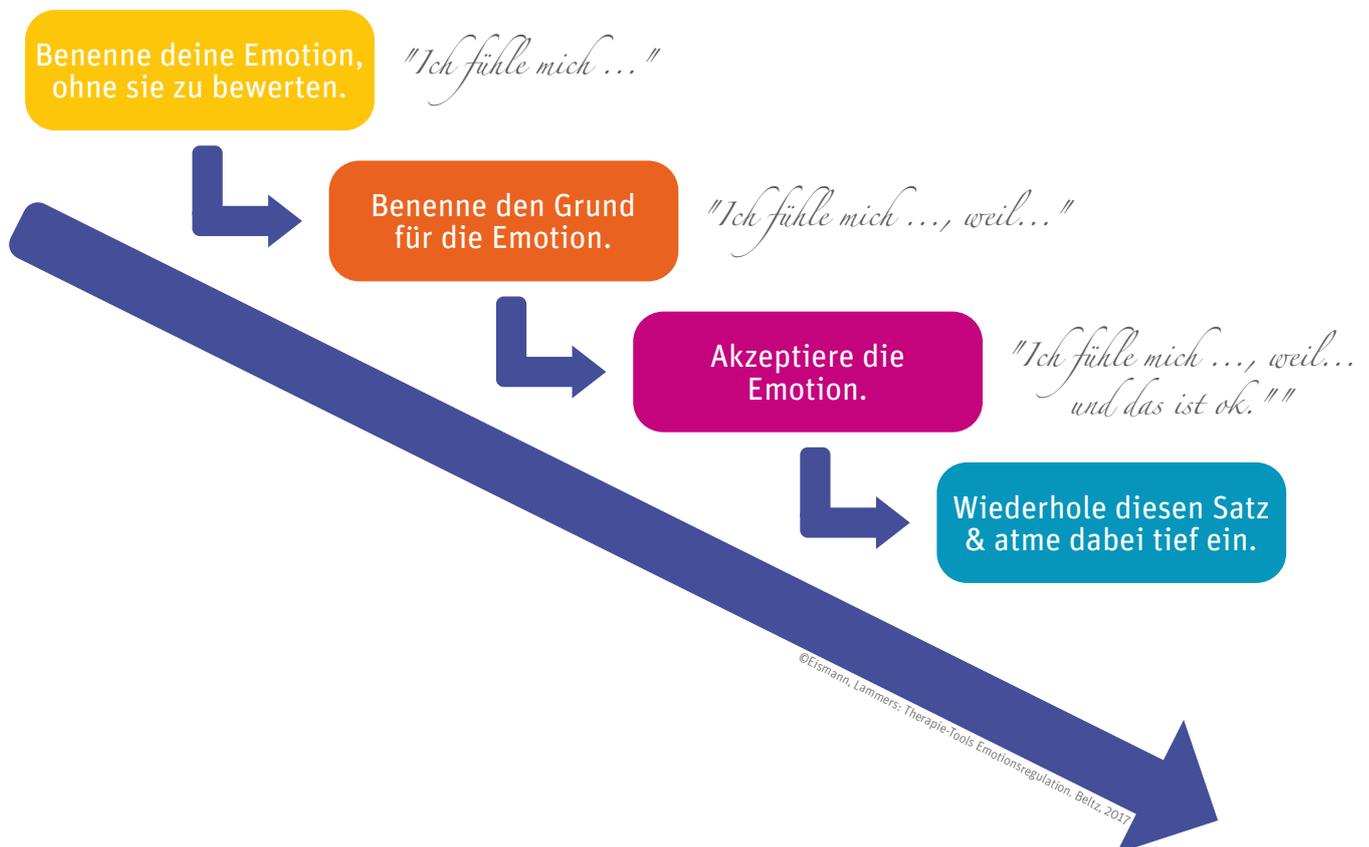
4

stell dich deinen Emotionen

Beim intuitiven Essen geht es nicht darum, dass du dir verbieten musst bei Emotionen wie beispielsweise Wut, Trauer oder Einsamkeit je wieder zu essen. Vielmehr geht es darum, die Verlockung wahrzunehmen - das Bewusstsein verlieren zu wollen und sich betäuben zu lassen - indem du etwas isst.

Durch Achtsamkeit erkennst du, was gerade in deinem Körper und Geist abläuft und hast **die Macht der Selbstbestimmung**. Ob du nun in einer emotionalen Situation einen Schokoriegel, einen Apfel oder gar nichts isst, du entscheidest selbst.

Emotionsregulation sowie Achtsamkeit sind keine Dinge die du dir über Nacht aneignen kannst. Es braucht ständige Wiederholung und Auseinandersetzung mit der Thematik. Eine wichtige Grundübung für Emotionsregulation möchte ich dir hier zeigen. Wiederhole sie so oft wie nötig und in den unterschiedlichsten Situationen, noch bevor du zum Essen als Kompensationsstrategie greifst.



Schritt



Love To Eat

Ich wünsche mir für dich, dass du so wie ich selbst und die Frauen dich ich betreue es schaffst, mit dem Thema Essen "Frieden zu schließen". Essen ist etwas Schönes und Lebensnotwendiges, doch genau aus diesem Grund darf es nicht unseren kompletten Alltag bestimmen.

Love To Eat ist dein Ziel, ohne schlechtem Gewissen, ohne Heißhungerattacken, ohne dem Bedürfnis Kalorien/Punkte zu zählen und ohne dem Gefühl sich Essen durch Sport verdienen zu müssen.

Starte damit aufmerksam zu beobachten, wie du dich nach dem Essen verschiedener Gerichte oder Lebensmittel fühlst. Was fühlt sich gut an, was nicht so gut? Macht es womöglich auch einen Unterschied wie viel du davon isst?

Nimm dir dafür **genügend Zeit beim Essen** um diese Empfindungen achtsam wahrnehmen zu können. Ich empfehle dir dabei, dich wirklich NUR auf das Essen zu konzentrieren. Versuche es zu vermeiden dabei am Handy zu tippen, Zeitung zu lesen oder TV zu sehen.

Frage dich vor Beginn jeder Mahlzeit WIE hungrig du wirklich bist. Als Hilfestellung dazu kannst du dir meine **Hunger-Sättigungs-Skala** downloaden. Experimentiere mit verschiedenen Gerichten, Zusammenstellungen und Portionsgrößen. Mit der Zeit lernst du deine Hunger- & Sättigungssignale immer besser kennen.

Hunger-Sättigungs-Skala



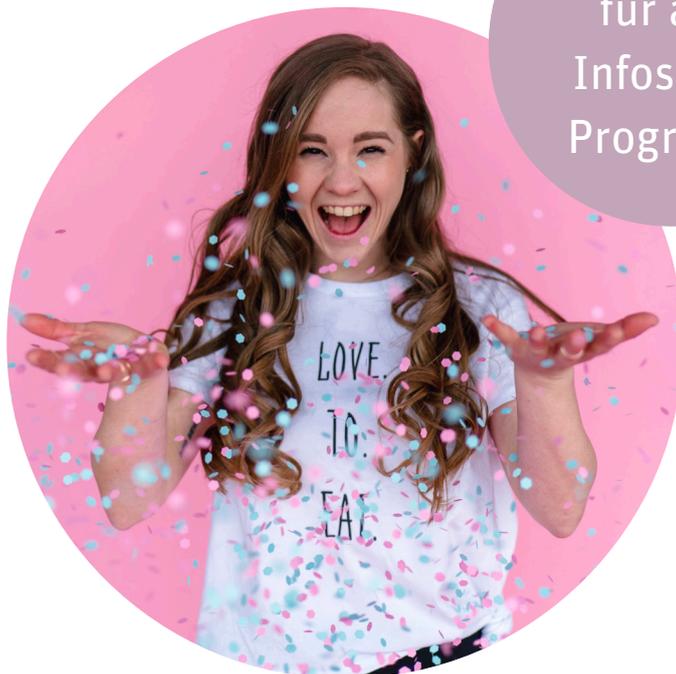
Love To Eat

Intuitiv Essen Online Gruppenprogramm



Du hast das Gefühl mehr Unterstützung zu brauchen?
Trag dich gern in die Warteliste für das Love To Eat Gruppenprogramm ein.

Weitere Tipps zum intuitiven & achtsamen Essen gibt es für dich
auf meinem Instagram-Kanal [@dietitian.andrea](#)



Klicke hier
für alle
Infos zum
Programm