

INTUITIVE ERNÄHRUNG STATT DIÄTEN

Wie du den ständigen Kampf mit Essen beendest
und deinem Körper wieder vertrauen lernst.

Stell dir vor, Essen würde nicht länger
deinen Alltag bestimmen.

Keine Schuldgefühle mehr
Keine ständigen Gedanken ums Essen
Kein Kampf mehr mit deinem Körper

Stattdessen mehr Leichtigkeit, Genuss
und Vertrauen.

In diesem Impulsvortrag erfährst du:

- Warum Diäten langfristig scheitern
- Was intuitive Ernährung wirklich bedeutet
- Warum Essen oft nicht das eigentliche Problem ist
- Wie du den ersten Schritt in Richtung Essensfreiheit gehen kannst



Wo: Mehrbachstraße 9, 57635 Forstmehren

Termin: 09.10. 19:00 - ca. 20:30 Uhr

Teilnahmegebühr: 13 €

Anmeldung: QR-Code scannen oder per E-Mail - Johanna.m.Schmitz@web.de

Johanna Schmitz