

# Vom Übergewicht zum Wunschgewicht!

Haben Sie zu Beginn des neuen Jahres wieder neue Vorsätze gefasst?

**Warum Kartoffelchips den Chef nicht nett machen? Und Schoggistengel nicht umarmen können?**

So jetzt sind die Festtage vorbei und damit vielleicht auch ein paar Kilo Gewicht mehr auf der Hüfte oder am Bauch. Vielleicht haben Sie auch nur ein Kilo zuviel das Sie stört. Wollen Sie dem Gewicht (wieder) einmal den Kampf ansagen? Wieder eine neue Diät beginnen? Dann empfehle ich Ihnen, kämpfen Sie nicht gegen Ihr Gewicht an und vermeiden Sie eine Diät, wenn diese nicht gleichzeitig mit einer psychologischen Beratung gekoppelt ist. Denn immer wenn die Seele unter



Druck gerät – und das tut sie, wenn sie gegen sich kämpfen – dann bringt Essen nur eine scheinbare kurzfristige Erleichterung.

Wenn die Seele wirklich unter Druck kommt, Schuldgefühle aufkommen und die Freude an den Aufgaben des Lebens nicht mehr so richtig aufkommt – dann schlagen solche Belastungen bei vielen Menschen auf das Essverhalten durch. In diesen Fällen ist die Lösung für das Problem NICHT im überzogenen Essverhalten zu suchen, sondern die Ursachen sind ganz anders lokalisiert, sie beeinflussen lediglich das Essverhalten.

**Futtern gegen die Krise nützt nur kurzfristig!**

**Möchten Sie verstehen, wie Frust, Langeweile, Stress und andere Belastungen Ihr Essverhalten beeinflussen?**

Dann kommen Sie zum Vortrag und erfahren Sie wie Sie Ihren «Essgluscht» in den Griff bekommen. Ganz so nebenbei bekommen Sie **Handwerkzeuge**, die Sie sofort in die Praxis umsetzen können!



Datum: Montag, 14. Januar 2013,  
19.00 bis ca. 21.00 Uhr  
Ort: Hotel Blumenstein,  
Oberstadtstrasse 4 (beim Bhf),  
8500 Frauenfeld  
Nächster Vortrag: Dienstag, 22. Januar 2013,  
19.00 bis ca. 21.00 Uhr  
Venenklinik, 8280 Kreuzlingen  
Unkostenbeitrag: Fr. 18.–

**PRAXISGEMEINSCHAFT**  
Ernährungspsychologische  
Beratung und Coaching

**Anmeldung erwünscht an folgende Adresse:**  
Walter und Brigitte Jenni, Praxisgemeinschaft für ernährungspsychologische Beratung und Coaching, 8269 Fruthwilen, Telefon 071 664 44 86 oder [info@abnehmen-plus.ch](mailto:info@abnehmen-plus.ch)