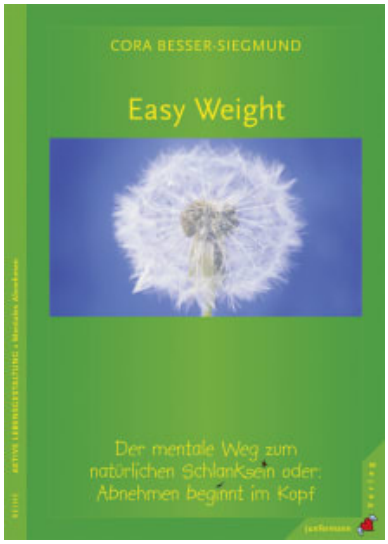

Erschienen am 18.09.2002
160 Seiten, kartoniert
Format: 17.0 x 24.0
ISBN: 978-3-87387-512-8

Cora Besser-Siegmund

Easy Weight

Der Mentale Weg zum natürlichen Schlanksein. Oder: Abnehmen beginnt im Kopf

Wenn mit einer Diät in die fein abgestimmte Einheit von Körper und Seele des Menschen mit dem bewussten Verstand eingegriffen und der innere vegetative Plan missachtet wird, wehrt sich diese, z.B. mit Fressanfällen. Es ist deshalb problematisch, wenn Abnehmwillige ständig bewusst versuchen, ihre Nahrung zu reduzieren und Kalorien zu zählen. Vielmehr sollten sie bestrebt sein, ihre innere Wahrnehmung so zu verändern, dass das neue Gewicht ohne krampfhafte Kontrolle erhalten bleibt. Die Erstauflage dieses Buches erschien 1988. Damals war das Thema "Abnehmen beginnt im Kopf"ein völlig neuer Ansatz. Inzwischen hat er eine breite Bestätigung erfahren - durch die Erfahrung vieler Betroffener und auch durch die Forschung.

Autorenprofil

Cora Besser-Siegmund

Die Diplom-Psychologen Cora Besser-Siegmund (geb. 1957) und Harry Siegmund (geb. 1956) sind Psychotherapeuten, Lehrtrainer und Supervisoren. Seit über 20 Jahren erarbeiten sie in ihrem Institut im Herzen Hamburgs maßgeschneiderte Interventionen für ihre Klienten und Kunden.

Pressestimmen

"Cora Besser-Siegmund präsentiert mit ihrem Buch *Easy Weight - Der mentale Weg zum natürlichen Schlanksein oder: Abnehmen beginnt im Kopf* ein sechsmonatiges Trainingsprogramm, bei dem durch Veränderung der inneren Wahrnehmung, Denkmuster sowie Verhaltensweisen eine dauerhafte Abnahme des Körpergewichtes erreicht werden soll. Aus diesem Grund sollte in dieser Zeit keine Reduktionsdiät eingehalten, jedoch auf gesunde und bewusste Ernährung geachtet werden. Denn gerade das bewusste Einhalten einer Diät und das damit verbundene Kalorienzählen verschlimmere die Essprobleme."**- Main-Post**

"Das Easy-Weight-Programm ist insofern innovativ, als es - und nun auch in der vorliegenden Buchform - endlich eine verständliche und zugleich auch nach neuesten psychologischen Erkenntnissen gut durchdachte Antwort

auf die langfristig unbefriedigenden Diätsysteme gibt. Auf kreative und elegante Weise führt Easy Weight aus dem Teufelskreis des Jo-Jo-Effekts heraus. Wer mit dem eigenen Körpergewicht Probleme hatte oder hat, wird bei dieser Lektüre schnell beurteilen können, wie natürlich leicht dieser Weg zur ganz persönlichen Lösung ist."- *Prof. Gustav Kalb*

Junfermann Verlag GmbH
Driburger Straße 24 d • 33100 Paderborn
Telefon: ++49 / 5251 / 1344-0 • E-Mail: infoteam@junfermann.de
www.junfermann.de