



Erschienen am 23.01.2012  
160 Seiten  
Format: x  
ISBN: 978-3-87387-849-5

Cora Besser-Siegmund

## Easy Weight

### Der natürliche 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 krampfhaftige 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.

## Biografien

### 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.