

Kurztext

Dr. Doris Wolf

Übergewicht und seine seelischen Ursachen Wie Sie Schuldgefühle überwinden und dauerhaft schlank werden

ePub

9,99 € (D) / 9,99 € (A) / 15,00 CHF (SFr.)

ISBN: 978-3-8338-2545-3



Diäten sind keine Lösung für Gewichtsprobleme. Im Gegenteil, sie sind der sichere Weg zu dauerhaftem Übergewicht. Die Psychotherapeutin Doris Wolf zeigt in diesem Ratgeber, wie seelisches Befinden und Essverhalten zusammenhängen, wie das Wunschgewicht ohne qualvolle Selbstkasteiung erreicht werden kann und wie Übergewichtige aus dem unseligen Teufelskreis "Diät - Fressanfall - Schuldgefühle - Zunehmen" aussteigen können. Damit es wieder möglich wird, ohne Stress und stattdessen genussvoll und mit Freude zu essen.