

Presseinformation

Thomas Frankenbach

Dein innerer Ernährungsberater

Wie wir mit Somatischer Intelligenz mehr erreichen als mit jeder Diät

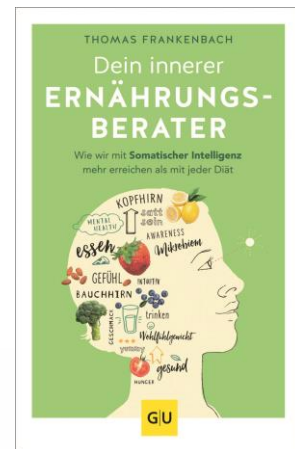
Umfang: 256 Seiten

Format: 13,5 x 21 cm, Klappenbroschur

Preis: 16,99 € (D)/ 17,50 € (A)/ 23,90 SFr

ISBN: 978-3-8338-7569-4

Erscheinungsdatum: Januar 2021



 Auch als eBook erhältlich.

Topaktuell:

Das Praxisbuch zum Trendthema "Somatische Intelligenz"

Ob Low Carb, Paleo oder Keto – trotz immer neuer Diättrends fällt es vielen Menschen schwer, erfolgreich abzunehmen und dauerhaft ihr Gewicht zu halten. Dabei weiß der Körper am besten, was gut für ihn ist – wir müssen nur lernen, hinzuhören: Mit dem ersten Praxisbuch zum Trendthema "Somatische Intelligenz" wird jeder zu seinem eigenen Ernährungsberater. Thomas Frankenbach ist internationaler Experte für ernährungsbezogene Körperintelligenz und beschreibt in **Dein innerer Ernährungsberater** die Körpersignale, die uns die Bedürfnisse unseres Körpers wahrnehmen lassen. Wenn wir danach handeln - statt strikten Diätplänen zu folgen - und die Körperwahrnehmung mit Hilfe der Übungen zur Somatischen Intelligenz gezielt trainieren, können wir unserem Körper die Ernährung geben, die er wirklich braucht. Über die achtsamkeitsbasierte Methode kann ein entspannter Umgang mit Essen und Trinken gefunden werden – ohne Kalorienzählen und Selbstvorwürfe. Denn die optimale und langfristige Ernährung fürs Wohlfühlgewicht ist die personalisierte.

Thomas Frankenbach ist internationaler Experte für ernährungsbezogene Körperintelligenz. Er studierte Ernährungs- sowie Gesundheitswissenschaften. Es folgten Ausbildungen in Psychotherapie, Körperpsychotherapie sowie Entspannungs- und Stressbewältigungsverfahren. Seit mehr als 10 Jahren leitet er den Fachbereich Ernährung und Bewegung der Rehaklinik Dr. Wüsthofen in Bad Salzschlirf und ist wissenschaftlicher Leiter der Akademie für Somatische Intelligenz.
www.thomas-frankenbach.de