

Besser Essen

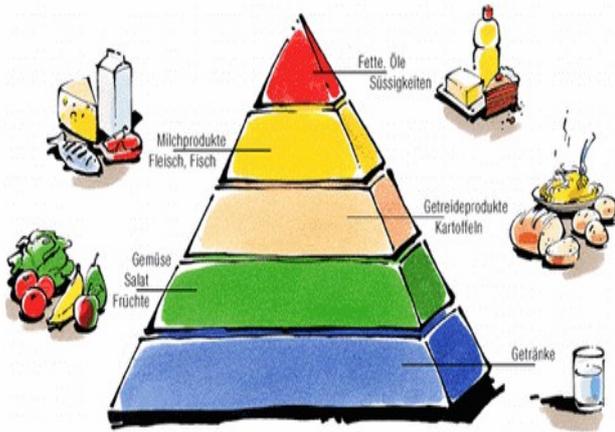


Selbsthilfegruppe

Bad Nauheim

Ziel der Gruppe ist die Überwindung festsitzender Gewohnheiten des Denkens und des Essens. Innerhalb der Gruppe können Sie Hilfe bei der Bearbeitung Ihrer Probleme bekommen, neue Freunde finden, und Sie werden vielleicht alle möglichen Dinge tun, die Sie sich nie hätten träumen lassen!

Der Bereich, in dem wir Veränderungen erreichen wollen, ist die Ernährung. Wir wollen neue Wege gehen und so allmählich die alten, zumeist für uns schädlichen Essensgewohnheiten ablegen. Dazu die wichtigsten Punkte:



- Gesunde Lebensmittel einführen.
- Essgewohnheiten überprüfen.
- Erhöhen des Frischkost-Anteils.
- Milchprodukte verringern.
- Reine Frischkost.
- Lebensmittelkombinationen beachten.

Dabei gibt es nicht nur seelische Barrieren, sondern auch Stoffwechselprobleme bei der Rückkehr zu einer naturgemäßen Ernährung zu überwinden. Jeder Teilnehmer hat die Möglichkeit, in offenen, intensiven Gesprächen zu lernen, mit den eigenen seelischen (und auch biochemischen) Problemen und Konflikten besser umzugehen und sie zu lösen.



Gerade die Gruppe stärkt das Selbstvertrauen und spornt an, eingefahrene Verhaltensweisen zugunsten neuer aufzugeben. Sie stützt diese Gehversuche gegen die Attacken aus dem persönlichen Lebensrahmen, denn nicht selten wollen Familie oder Freunde gar keine tiefer gehende Veränderung Ihrer/Ihres Angehörigen!

besser leben

Verein für gesunde Lebensstile und Primärprävention - besser-leben eV

Wir treffen uns jeden **1. Montag** im Monat ab **18.00 Uhr** in **Bad Nauheim, Rittershausstr. 5**
Teilnahme kostenlos, Anmeldung: S. Bourdin, Telefon: 06032-804572.

Wir freuen uns über jeden Interessierten in unserer Runde! www.besser-leben-eV.de

Der größte Teil der Menschheit stirbt keines natürlichen Todes, sondern mordet sich selbst durch eine verkehrte Lebensweise. (Seneca)

 **DER PARITÄTISCHE**
UNSER SPITZENVERBAND