



[Bastienne Neumann](#)

Essen mit Bauchgefühl

Mit 12 einfachen Methoden zur intuitiven Ernährung

Durch achtsame, bewusste Ernährung zum persönlichen Wohlfühlgewicht!

Sie möchten sich gesünder ernähren oder abnehmen? Dieses Kochbuch zeigt mit einem innovativen Ansatz, wie das auf ganz natürliche Weise klappt. **Schluss mit Regeln und Verboten** – intuitives Essen ist der Schlüssel zum Erfolg. Hier finden Sie **60 leckere Rezepte für jeden Tag**, theoretische Hintergründe werden **verständlich erklärt** und dazu gibt's **Achtsamkeits-Übungen und Motivationshilfen** von einer erfolgreichen Bloggerin, die mit dieser Methode selbst drastisch abgenommen hat.



Wer auf seinen Körper hört, kann essen, was er will!

Heutzutage wimmelt es nur so von Ernährungstrends und Vorschriften. Aber was „darf“ ich überhaupt noch essen? Was ist gesund und was nicht? „**Vergiss, was andere sagen, und hör auf deinen Körper**“ –

so lautet das Motto dieses Buchs. **Gesunde Ernährung beginnt im Kopf**: Denn, wer verstanden hat, was der Körper wirklich braucht, muss **nie wieder eine Diät machen**. Lust auf Schokolade? Dann nehmen Sie sich ein Stückchen Zartbitter. Heute eher in Fleischlaune? Braten Sie sich ein feines Steak. Oder doch Heißhunger auf knackigen Salat? Nichts wie rein damit! Werden Sie so wieder zufrieden mit Ihrem Körper.

Achtsam Essen: Das eigene Ernährungsverhalten verstehen.

Die Ernährungswissenschaftlerin und Expertin der Ernährungspsychologie **Bastienne Neumann** hat 12 einfache Methoden entwickelt, mit denen es Ihnen gelingt, eine gesunde Beziehung zum Essen aufzubauen. Bastienne Neumann ist bekannt durch ihren Blog und ihren erfolgreichen Podcast „**Ernährungspsychologie leicht gemacht**“, der mit dem **Deutschen Podcast-Preis 2019** ausgezeichnet wurde. Nach jahrelangen quälenden, erfolglosen Diät-Versuchen ist sie durch intuitive, bewusste Ernährung **selbst einige Pfunde losgeworden**.

Erlaubt ist, was schmeckt! Also worauf warten Sie? Jetzt das Kochbuch bestellen und sich endlich schlank und glücklich schlemmen!

[Bastienne Neumann](#)

Essen mit Bauchgefühl

Mit 12 einfachen Methoden zur intuitiven Ernährung

ISBN 978-3-8310-3731-5
176 Seiten, 212 x 240 mm
Mit ca. 65 farbigen Fotos
€ 0,00 (D) / € 20,60 (A)