



## Food Mental Coaching: Zurück zur Freude an der Ernährung ohne schlechtes Gewissen - die Natur sagt, wie?s geht

Mehr als jeder Zweite in Deutschland ist übergewichtig; ein Problem der Volksgesundheit und vor allem des persönlichen Wohlfühls. Über 2.500 verschiedene Diätformen versprechen Rettung; wer sich jedoch für die individuell passende Hungerkur entscheiden möchte, hat im wahrsten Sinne des Wortes die »Qual« der Wahl: Nahezu alle Varianten basieren auf Verzicht und permanenter Selbstkontrolle. Das Grundproblem: Diäten spiegeln nicht die intuitiv natürlichen Verhaltensweisen wider, sondern stellen einen künstlich erzeugten Mangel dar. Werden die »Laborbedingungen« aufgehoben, holt uns der Alltag mit all seinen Zwängen und Verlockungen wieder ein. Der Jo-Jo-Effekt scheint unvermeidlich. Food Mental Coaching geht mit der Rückbesinnung auf die Natur grundsätzlich andere Wege. In jedem von uns existiert ein evolutionär hinterlegtes Urmuster der Ernährung, das wieder reaktiviert werden kann. So sagt der Ernährungsexperte und Veranstalter entsprechender Seminare Reza Hojati: »Die Natur denkt schlank«. Für nachhaltige Erfolge muss das Unterbewusstsein wieder auf den »Faktor Natur« justiert werden.

Die Evolution zeigt, dass Ernährung eine Anpassung des Stoffwechsels an den jeweiligen Lebensraum ist. So stellten sich der Stoffwechsel und das Essverhalten beim Menschen während Hunderttausenden von Jahren immer wieder auf die von der Natur vorgegebene Umgebung ein - nicht umgekehrt. Urzeit-Menschen nahmen Nahrung auf, um den Körper mit Energie zu versorgen. Zwangsläufig bedeutete das ein natürliches Essverhalten: Nahrung wurde energieeffizienter verwertet; es wurde mehr gekaut, um die enthaltene Energie voll freizusetzen. War der Hunger gesättigt, wurden überlebenswichtige Vorräte für die kommenden Tage angelegt. Heutzutage schöpfen wir in den Industriestaaten aus dem Vollen - ohne körperlich etwas dafür zu tun - und haben dabei längst die Relation zur Natur verloren. Essen dient zudem als Ersatzbefriedigung und Ausgleich für körperlichen und geistigen Stress. In Summe führt dies bei vielen zu einer ungesunden Lebensweise und langfristig zum Übergewicht.

Diäten sind zwar als Mittel zur Gewichtsabnahme beliebt, sie sind jedoch zeitlich begrenzte Kurzkonzepte, die keine langfristige Verhaltensänderung herbeiführen. Sobald der autoaggressiv herbeigeführte Entzug von Nährstoffen überwunden ist, gleicht der Körper diesen wieder aus und wappnet sich instinktiv mit Reserverpolstern gegen etwaige schlechtere Zeiten. Darüber hinaus enthalten Diäten körperlichen und psychischen Gefahren: So werden gemäß zahlreicher Studien\* bei unnatürlicher Gewichtsabnahme organische Schadstoffe, Toxine, freigesetzt, die das Risiko von Diabetes oder Bluthochdruck erhöhen. Ebenso reagiert der Hormonhaushalt auf den Entzugsstress. Da nicht überlebensnotwendig wird z.B. die Produktion des Schilddrüsenhormons T3 zurückgefahren, was zu Erschöpfungszuständen bis hin zur Depression führen kann. Auch Sexualhormone gehören dazu - Partnerschaftsprobleme rund um Diäten sind deshalb keine Seltenheit. Eine Rückbesinnung auf das instinktiv richtige Ernährungsverhalten bieten Food Mental Konzepte, bei denen es sich keinesfalls um Diäten - weder im herkömmlichen, noch im übertragenen Sinne - handelt.

So setzt z.B. das Food Mental Programm »Schlankness« ( [www.schlankness.de](http://www.schlankness.de) ), entwickelt von Reza Hojati, auf die intuitiven, im Körper evolutionär vorhandenen Kräfte und die Reaktivierung natürlicher Automatismen. Der Ernährungsexperte und zertifizierte Mental-Coach: "Ursprüngliche Essgewohnheiten werden unter anderem mit autosuggestiven Methoden reinstalled. Die Abnehmwilligen erfahren, dass Hunger- und Sättigungsgefühle nicht im Magen, sondern vielmehr im Gehirn beginnen und somit auch von dort gesteuert werden können." Durch die Neuinstallation verloren gegangener, aber unterbewusst noch vorhandener Verhaltensmuster wird beim Mental Coaching die innere Einstellung auf ganzheitlichem Wege verändert. Das Ergebnis ist ein neues, automatisiertes Essverhalten, ohne bewussten Verzicht, zeitgemäße Ernährung ohne diätische Selbstkasteiung. Der Mensch kann essen, was und so viel er will, denn was ihr Körper essen möchte, wird ihm und Ihnen selbst unwillkürlich gut tun. Food Mental Programme sorgen dafür, dass auch Menschen mit Gewichtsproblematik wieder ehrlich genießen dürfen - ohne schlechtes Gewissen. Schluss mit der Quälerei und dem zeitweiligen »Hungerstreik«. Nicht umsonst adaptiert sich beispielsweise das Konzept »Schlankness« an den Begriff Wellness: schlankes Wohlbefinden für Körper und Seele.

\*z.B. "Inverse associations between long-term weight change and serum concentrations of persistent organic pollutants", 2010, Kyungpook National University, South Korea

### Pressekontakt

Schlankness.de

Herr Reza Hojati  
Kaiserstr. 7  
24145 Kiel

schlankness.de  
info@schlankness.de

### Firmenkontakt

Schlankness.de

Herr Reza Hojati  
Kaiserstr. 7  
24145 Kiel

schlankness.de  
info@schlankness.de

Etliche Fernsehsender wie der NDR, Sat1, Pro7 und RTL-Nord haben den LifeCoach, zertifizierten Mental-Coach, Ernährungsexperten und medizinischen Hypnotiseur Reza Hojati bereits als Experten eingeladen oder ganze Dokumentationen über ihn und die von ihm entwickelte Methode zur Gewichtsregulierung - Schlankness - gedreht. Die zunächst irritierende Botschaft: »Ich darf essen, was und soviel ich will!« Die überzeugende Erklärung von Reza Hojati. »Hunger- und Sättigungsgefühle beginnen im Kopf.« Schlankness lehrt die Strategien des von Natur aus schlanken Menschen - die Denkweise, die Einstellung zum Essen und zum schlanken Körper, die Programmierung (Psyche), die Art und der eigentliche Grund des Essens. In seinen Seminaren vermittelte Reza Hojati bereits Tausenden von Menschen den Weg zu Lebens- und Ernährungsfreude. Als Fachautor zahlreicher Bücher, CDs und Videos verfügt er über ein überregional geachtetes Renommee.

Anlage: Bild

