



**COPRESS**

Julia Sahm

## **DEINE GEFÜHLE WIEGEN MEHR ALS DU DENKST**

Befreie dich vom emotionalen Essen und  
lebe mit Leichtigkeit



Julia Sahms Coaching-Konzept setzt an der Ursache von Übergewicht an: Anstelle die xte Diät zu empfehlen, betrachtet Julia Sahm den Menschen als Ganzes.

In "Deine Gefühle wiegen mehr als du denkst" erklärt sie, wie die eigene Persönlichkeit entsteht und welche psychologischen Aspekte zu emotionalem Essen führen. Praktische Übungen helfen, Gedanken und Verhalten nachhaltig zu verändern und ein gesundes Verhältnis zu Essen sowie positives Körpergefühl zu entwickeln.

Über die Autorin: Julia Sahm ist Life Coach und Heilpraktikerin für Psychotherapie. Mit ihrem ersten Buch »Lifestyle Schlank«, dem gleichnamigen Podcast und ihrem erfolgreichen LIFESTYLE SCHLANK Online-Coaching-Programm hat sie bereits Tausenden von Menschen geholfen, ein liebevolleres und entspannteres Verhältnis zu ihrem Körper, ihrem Essverhalten und vor allem zu sich selbst aufzubauen. Mehr über Julia Sahm erfahren Sie auf ihrer Webseite [www.shinecoaching.de](http://www.shinecoaching.de) oder auf Instagram unter @juliasahm oder @julia\_shinecoaching.

### **Bibliografische Daten**

ISBN 978-3-7679-1293-9

18€ [D] | 18,50 € [A]

252 Seiten, 16,5 x 24,2 cm

Januar 2022

Text zur Veröffentlichung freigegeben.

Presse: Sarah Geiberger | Stiebner Verlag GmbH

Email: [s.geiberger@stiebner.com](mailto:s.geiberger@stiebner.com) | Telefon: +49 (0)176 74791543



COPRESS

Julia Sahm

## DEINE GEFÜHLE WIEGEN MEHR ALS DU DENKST

Befreie dich vom emotionalen Essen und lebe mit Leichtigkeit



### Fragen an Julia Sahm

#### ***Du sagst, dass Diäten nicht die Lösung für nachhaltiges Abnehmen sind – warum nicht?***

Eine Diät beseitigt das Symptom »Übergewicht«, aber nicht die Ursache dafür. Wichtiger als die Zahl auf der Waage zu verändern ist es, das gewohnte Ich zu verwandeln, das einst zu dem Plus auf der Waage geführt hat. Denn Gedanken, Gefühle und damit verbundenen Verhaltensweisen des gewohnten Ichs führen zwangsläufig immer wieder an den Ausgangspunkt zurück.

#### ***Was unterscheidet dein neues Buch von deinem vorherigen, »Lifestyle Schlank«?***

Mein erstes Buch hilft bei der Entwicklung alternativer Emotionsventile. Das neue Buch soll Betroffene dabei unterstützen, ihre Gefühle und ihr Verhalten tiefer zu verstehen und das gewohnte übergewichtige Ich loszulassen. Es geht sozusagen einen Schritt weiter.

#### ***An wen richtet sich dein Buch?***

An alle, die schon lange mit Übergewicht kämpfen, die entspannt abnehmen und ein normales Verhältnis zu Essen entwickeln möchten. Abnehmen soll kein Kampf gegen sich selbst sein, sondern ein positives Erlebnis mit nachhaltigem Effekt – genau das möchte ich mit meinem Coaching-Programm erreichen.

Text zur Veröffentlichung freigegeben.

Presse: Sarah Geiberger | Stiebner Verlag GmbH

Email: s.geiberger@stiebner.com | Telefon: +49 (0)176 74791543