

Psykologi og velsmag i kampen mod overvægt og overspisning



Vil du sætte punktum for mange års yo-yo-vægt?

Spiser du på følelserne?

Har du en oplevelse af at være afhængig af søde sager?

Fylder tanker om mad og vægt meget i din dagligdag?

www.ingevinding.dk

Mad, psykologi og overvægt

PERSONLIG RÅDGIVNING

Bliv klogere på dig selv og dit forhold til mad.

Få indsigt i såvel barrierer for forandring af spisevaner som dine styrker og ressourcer.

Få redskaber til at overvinde de psykologiske barrierer, ændre spisevaner og genvinde kontrollen over maden.

Lær at omsætte kostråd til sund og velsmagende mad på tallerkenen.

Mad, der smager godt, mætter bedre, og er et vigtigt våben i kampen mod overvægt. Få inspiration i min bog: "Sundt, nemt og lækkert".

Jeg er autoriseret klinisk diætist og psykolog med mange års erfaring.

Ud over individuel rådgivning i **Psykologhuset i Ry** og i **Psykologhuset ved Åen i Århus** tilbyder jeg også gruppeforløb samt foredrag.

Se mere på min hjemmeside: www.ingevinding.dk Tlf.: 26 74 93 81