

Dr. med. Mareike Awe
Wohlfühlgewicht
Wie du dich vom Diät-Zwang befreist und intuitiv deine
Wohlfühlfigur erreichst

KnaurBalance
208 Seiten, Klappenbroschur
€ [D] 18,00, € [A] 18,50
ISBN 978-3-426-67582-3
Ebook: 978-3-426-45659-0 / 15,99 €



Erscheinungstermin: 30. Dezember 2019

Wohlfühlgewicht durch Intuition:
Dr. med. Mareike Awe erklärt, wie man durch intuitive Ernährung
seine Wohlfühlfigur erreicht – ganz ohne Diätenfrust

Dr. med. Mareike Awe litt selber früher unter ständig kreisenden Gedanken und Stress rund um das Essen und ihre Figur. Bis sie mit Hilfe von mentalem Training ein intuitives Essverhalten wiedererlernte und nebenbei 10 kg abnahm. Viel wichtiger aber: seither fühlt sie sich endlich wohl in ihrer Haut und kann ihr Essen wieder ohne schlechtes Gewissen genießen. Heute ist es ihre Mission, möglichst viele Frauen aus dem Diätwahn zu befreien. Awe setzt darauf, dass der Körper weiß, was gut für ihn ist. Die Ärztin und erfolgreiche Nr.1-Podcasterin deckt in »**Wohlfühlgewicht**« die psychologischen Hintergründe eines gestörten Essverhaltens auf, erklärt die vier Grundsätze des intuitiven Essens und hilft dem Leser dabei, sich mit praktischen Mentalübungen aus seinen schlechten Essgewohnheiten zu befreien. Ihr Anliegen ist es, ein natürliches Körperbewusstsein zu schaffen, strikte Diätregeln abzuschaffen und den Menschen zum eigenen Wohlfühlgewicht zu verhelfen.

»Meine Botschaft ist eigentlich ganz einfach: Jeder Körper weiß, was ihm gut tut und wir können wieder lernen, auf ihn zu hören.«
- Dr. med. Mareike Awe



Dr. Mareike Awe ist promovierte Ärztin, erfolgreiche Podcasterin und Influencerin. Ihr Ziel ist es, die Menschen vom allgegenwärtigen Diätwahn zu befreien und ihnen zu einem gesunden und natürlichen Ernährungsverhalten zu verhelfen. Seit 2015 hat sie mit ihrem Online-Coaching-Programm **intueat** über 15.000 Menschen auf ihrem Weg zum Wohlfühlgewicht begleitet. Das intueat Programm wurde von der Heinrich-Heine-Universität Düsseldorf ausgezeichnet und vom Life-Science-Center Düsseldorf unterstützt.