

## "Schluss mit der Montags-Diät"

# "Schluss mit der Montags-Diät"

### Psychologische Unterstützung beim Abnehmen und einer gesunden Lebensstiländerung ab heute!

*„Im Prinzip weiß ich ja wie es geht, aber in der Praxis funktioniert es nicht...“*

*„Das Abnehmen ist ja nicht das Problem, aber das Gewicht halten schon...“*

*„Damit es klappt, muss sich in meinem Kopf erst ein Schalter umlegen...“*

*„Ich habe schon so oft versucht alleine abzunehmen, ich komme einfach nicht weiter...“*

*Wenn Sie diese Gedanken kennen und Diäten statthaben rufen Sie an!*

In einem verständnisvollen Rahmen können Sie gemeinsam mit einer Klinischen und Gesundheitspsychologin Ihren Mustern auf den Grund gehen, die Sie am Abnehmen hindern.

Bei der Beratung liegt der Schwerpunkt darauf, individuell passende Ziele für nötige Verhaltensänderungen zu formulieren, wiederkehrende Stolpersteine aufzuspüren und zu beseitigen. Nach dem Motto „Lust auf mehr“ wird die Motivation gefördert einen gesunden Lebensstil durchzuhalten. Auch der richtige Umgang mit Rückfällen hat bei der Beratung Platz.

**Leiterin:** Mag.<sup>a</sup> Dr.<sup>in</sup> Sonja Rader, Klinische & Gesundheitspsychologin

**Termine:** nach telefonischer Voranmeldung/Anfrage per Mail

**Ort:** FEM Süd

**Beitrag:** € 12,-/Termin

**Anmeldung:** telefonische Anmeldung unter 60 191/5210

E-Mail: [sonja.rader@wienkav.at](mailto:sonja.rader@wienkav.at)