



© privat

Unternehmen aufbauen

Mit Essen wohlfühlen

Ursula Vybiral, easy eating by ursula vybiral

Ernährungsberaterin Ursula Vybiral begleitet Menschen auf dem Weg zu einem bewussten Essen und gesteigerten Wohlbefinden. Ich bin ein Kind der 70er und im Bewusstsein aufgewachsen, dass man nur dann schön und erfolgreich ist, wenn man schlank ist. Ich wollte auch schlank, schön, erfolgreich sein, war es aber nicht, vor allem nicht in der Pubertät. Zu dieser Zeit fühlte ich mich sehr unwohl in meinem Körper, den ich überhaupt nicht mochte. Und genauso wenig liebevoll wie ich mit meinem Körper umging, hatte ich auch meine Ausbildung und meinen Beruf gewählt. Glücklicherweise war ich damit nicht. Als ich nach unzähligen Diäten wieder mal 30 Kilo zunahm, hatte ich einen Mann an meiner Seite, der mir etwas Entscheidendes zu verstehen gab: Wenn ich abnehmen möchte, dann um meiner selbst willen, aber nicht wegen ihm. Daraufhin traten die Zahl auf der Waage und meine Kleidergröße in den Hintergrund. Ich wollte abnehmen, um mich einfach gut in meinem Körper zu fühlen – und ohne zu hungern. Ich habe wieder 30 Kilo abgenommen – dieses Mal mit einem Plan, der gutes Essen in den Vordergrund stellte. Denn Abnehmen funktioniert tatsächlich nur mit Essen! Am besten mit Essen, das auch schmeckt. Es muss aber bewusst ausgewählt und an den individuellen Alltag

angepasst sein. Bewusste Ernährung ist eine bewusste Entscheidung. Meine easy eating Methode war bereits geboren, als ich meine Ausbildungen begann. Natürlich habe ich mein Konzept über die letzten 15 Jahre immer weiterentwickelt.

"Das Ziel ist intuitives Essen anstelle von Impulsessen. Das zu lernen, ist ein Prozess und erfordert eine Art Training. Nun darf ich Menschen auf diesem Weg begleiten. Ich weiß, wovon ich spreche, denn ich bin diesen Weg bereits selbst gegangen."

Endlich erlangte ich durch die richtige Ernährung jene Leichtigkeit, nach der ich mich immer gesehnt hatte. Essen war plötzlich entspannt, ich war entspannt. Es ist nur schade, dass ich so viele Jahre dafür gebraucht habe. Ich hätte viel früher jemanden benötigt, der mich kompetent und behutsam unterstützt. Aus dieser Notwendigkeit heraus ist mein neuer Beruf und die easy-eating-Methode entstanden. Ich möchte anderen helfen, diese Dynamik zu unterbrechen. Ich erarbeite mit meinen abnehmwilligen Schützlingen ein ganz individuelles, maßgeschneidertes Ernährungskonzept und begleite sie als persönlicher Coach bis zu ihrem Ziel, ihrem Wohlfühlkörper. Das macht meine KlientInnen glücklich und mich ebenso. easyeating.at

Online seit 21.02.2020 (Aktualisiert: 30.01.2023)