# Ja-Ja-Effekt® Frei vom Esszwang



- Du isst immer wieder zwanghaft und leidest darunter?
- Wünscht du dir Frieden mit deinem Körper und dem Essen?
- Hast du schon vieles ausprobiert und bist immer wieder gescheitert?

Hier bekommst du die ernährungspsychologische Schritt-für-Schritt-Anleitung, mit der ich mein Binge Eating überwunden habe.



Nadine Pulver war selbst 25 Jahre lang esssüchtig. Weil sie keine Hilfe fand, entschied sie sich für eine zweijährige Ausbildung in Ernährungspsychologie.

Heute hilft sie vielen Betroffenen mit einem effektiven Premium Online Coaching Programm aus dem Esszwang zu kommen und das oft schon in wenigen Monaten.

Sie hat den Ja-Ja-Effekt® ins Leben gerufen, damit Betroffene statt der Esssucht jetzt Ja sagen können zum Essen, Ja zu ihrem Körper und Ja zu ihrem Traumleben.

#### Nadine Pulver ist bekannt aus:





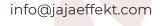












Blick ins Buch



# Checkliste 8 Essgriinde

### Schritt-für-Schritt zu Frieden mit Körper und Essen



#### Die 8 Schritte aus dem Binge Eating und Esssucht:

#### 1.Diät-Denken - Folge ich Ess-Regeln?

Abnehmversuche lösen meistens "jetzt ist es auch egal" und Essanfälle aus.

2.Zu wenig essen - Lasse ich Mahlzeiten aus?

wenn der Körper Hunger hat, sind Essanfälle vorprogrammiert

3.Der innere Kritiker - Kritisiere ich mich selbst?

wir rebellieren gegen diese Stimme im Kopf und gegen alle Regeln und essen erst recht

4.Emotionales Essen - betäube ich meine Gefühle?

wir decken mit Essen zu und lenken ab

5.unbewusste Glaubensmuster - essen aus Gewohnheit

gegen den Autopiloten kommen wir nicht an, wir müssen unser Unterbewusstsein umprogrammieren

6.Stress - Bin ich gestresst?

bei zu viel Stress können wir nur essen, unser Gehirn ist so programmiert

7.Selbstwert - Fühle ich mich minderwertig?

wir hassen unseren eigenen Körper und essen bringt Erleichterung

8.Leere - Fülle ich mit dem Essen eine Innere Leere?

Angst, die Esssucht loszulassen

# Dein 24 Punkte-Plan

## Die 8 Essgründe auflösen



Das sind die 24 Punkte, die ich auf meiner Reise zu Frieden mit Körper und Essen gelöst habe und in meinem Buch "Ja-Ja-Effekt®" beschreibe:

#1 VERZICHT?

#### **FOLGE ICH ESS-REGELN?**

- ICH BEENDE DAS DIÄT-DENKEN
- ICH ESSE OHNE REGELN
- ICH ÜBE BEWUSSTE ESSANFÄLLE

#2 HUNGER?

#### **ESSE ICH ZU WENIG UND UNBEWUSST?**

- ICH VERSORGE MEINEN KÖRPER GUT
- ICH SCHLIESSE FREUNDSCHAFT MIT DEM ESSEN
- ICH ESSE WAS ICH WILL, MIT GENUSS

Effekt<sup>®</sup>

#### KRITISIERE ICH MICH SELBST?

- ICH LERNE MEINE GLAUBENSSÄTZE KENNEN
- ICH ERSETZE SELBSTKRITIK MIT SELBSTLIEBE
- ICH WERDE ZU MEINEM EIGENEN CHEERLEADER

#3 REBELLION

# Dein 24 Punkte-Plan

Die 8 Essgründe auflösen



# #4 GEFÜHLE?

### WILL ICH MEINE GEFÜHLE BETÄUBEN?

- ICH LERNE, MIT MEINEN GEFÜHLEN UMZUGEHEN
- ICH HÖRE AUF, ES ALLEN RECHT MACHEN ZU WOLLEN
- ICH BAUE GLÜCKSGEFÜHLE AUF

# #5ALTE MUSTER?

#### WILL ICH AUS GEWOHNHEIT ESSEN?

- ICH LÖSE LIMITIERENDE GLAUBENSSÄTZE AUF
- ICH NEHME MICH MEINEM INNEREN KIND AN
- ICH GEBE MIR DAS, WAS FRÜHER GEFEHLT HAT

# 6 STRESS?

#

#### **BIN ICH GESTRESST?**

- ICH NEHME MIR ZEIT FÜR MICH
- ICH GRENZE MICH AB
- ICH LERNE, MEINE BEDÜRFNISSE ZU ERKENNEN



JaJaEffekt.com

# Dein 24 Punkte-Plan

Die 8 Essgründe auflösen



# 7SELBSTWERT?

### HASSE ICH MEINEN KÖRPER?

- ICH SCHLIESSE FRIEDEN MIT MEINEM KÖRPER
- ICH ERKENNE MEINE BLOCKADEN
- IENI
- ICH STÄRKE MEIN SELBSTVERTRAUEN

# #8 LEERE?

#### **ERFÜLLT MICH MEIN LEBEN?**

- ICH GEBE MEINEM LEBEN EINEN NEUEN SINN
- ICH FÜHRE MIR BEWUSST DIE VISION MEINES TRAUMLEBENS VOR AUGEN
- ICH EMPFINDE DANKBARKEIT UND VORFREUDE

Dieser Weg ist schon tausendfach erprobt. Du kannst ihm vertrauen! Kundenfeedback findest du in meinen Insta-Highlights und auf meiner Webseite. Wir lösen diese 24 Punkte Schritt-für-Schritt mit dir in 16 Wochen, in kleinen Gruppen.

DAS RESULTAT DER 8 ESSGRÜNDE IST MEHR SELBSTWERT UND SELBSTLIEBE, SO DASS ES ZWANGHAFTES IMMER WENIGER BRAUCHT.

Endlich bekommst du hier die Tipps, die wirklich funktionieren.



# Was du erwarten kannst

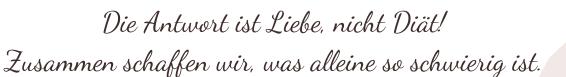
Wenn du die 8 Essgründe auflöst:

1) Kannst du wieder entspannt & genussvoll essen ohne Regeln, Verbote & schlechtes Gewissen!



 Baust du Selbstliebe & Selbstfürsorge so auf, dass es zwanghaftes Essen <u>nicht mehr braucht.</u>

3) Fühlst du dich wieder glücklich und frei, mit Energie für dein Traumleben.







# Deine Videos zum Buch

## Video-Kurs Playliste 📼

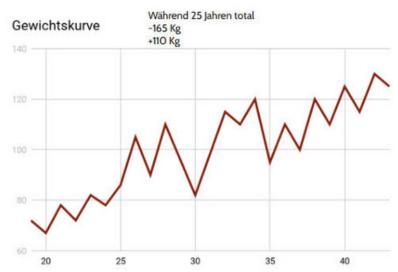


Klicke auf das Bild, um zu den Videos zu gelangen.

Für eine Schritt-für-Schritt-Anleitung durch die 8 Essgründe, besuche die <u>Kurs-Seite (hier klicken)</u> oder besuche Ja-Ja-Effekt.com.



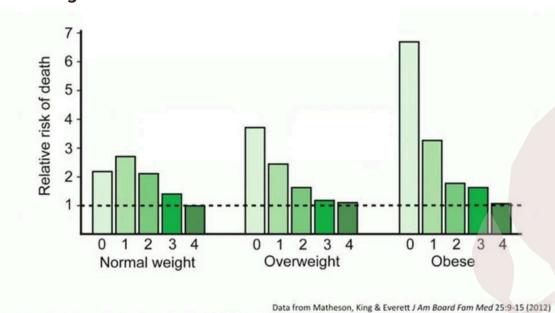
Wer bin ich - meine Geschichte - Seite 12 (Gewichtskurve)





**Essgrund 1- Verzicht - Seite 32** (Das Gehirn)

**Essgrund 1- Verzicht - Seite 53** 





**Essgrund 1- Verzicht - Seite 49** 

# Diät-Fress-Teufelskreis

Mentale & Körperliche Restriktion



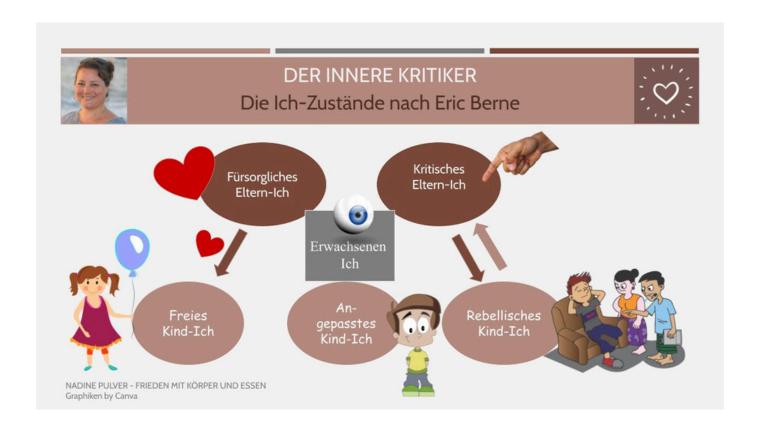


Wenn du aus diesem Teufelskreis ausbrichst, wird es zwanghaftes Essen immer weniger brauchen.

GRAPHIC ELEMENTS BY CANVA



### **Essgrund 3 - Rebellion - Seite 90**



<u> Video dazu (sofort -70% Essanfälle)</u>

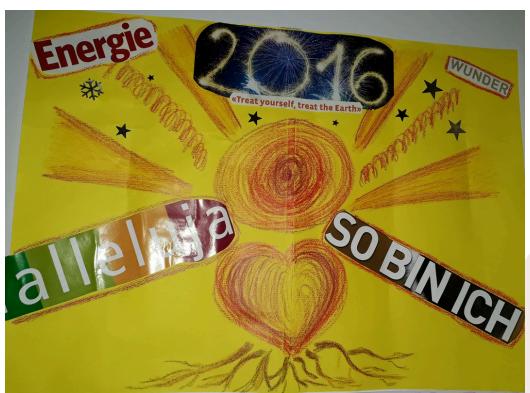




#### **Essgrund 6 - Stress - Seite 138 (Die Stressleiter)**



#### **Essgrund 8 - Leere - Seite 195 - (Visionboard)**



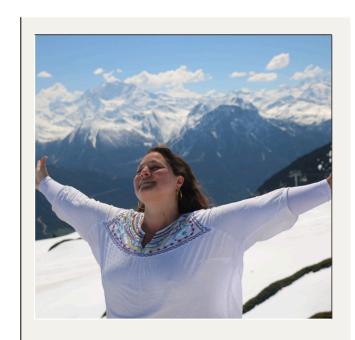




19 J - ich fand mich dick...



...und will kaschieren



42 J - Endlich frei

Mehr Fotos im Buch



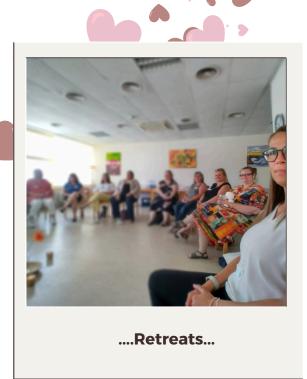
# Heute gebe ich weiter...





Community...





...damit immer mehr Menschen sich selbst lieben können.

# Der schnellste Weg zu Frieden mit Körper und Essen



Komme jetzt in die Umsetzung mit unserem 16 Wochen Coaching oder den Mini-Kursen:

#### 1) BETREUUNG

- Austausch mit Gleichgesinnten
- Begleitung von Ja-Ja-Effekt® Coaches, die selbst esssüchtig waren



#### 2) VIDEO-KURSE

- Erklär-Videos im Mitgliederbereich
- Gemeinsame Umsetzung mit flexibler Zeit

#### **3) ARBEITSHEFTE**

mit Übungen und Checklisten für deine Umsetzung



Klicke hier für mehr Info:

Zu den Kursen



oder gehe auf JaJaEffekt.com



# Das sagen Teilnehmer

Mir gefällt der Kurs sehr gut weil er kurz und bündig ist. Gut erklärt. Man fühlt sich besser wenn der Kursleiter weiß von was er spricht. Also das gleiche durchgemacht hat wie man selbst.

Der Kurs ist sehr intensiv. Es wäre angenehm z.B. 2 Tage pro Aufgabe oder zwischendurch einen Tag Pause zu haben und den Kurs entsprechend über einen längeren Zeitraum zu machen (beispielsweise 20 Tage für den 12-Tage-Kurs)

Dieser Kurs ist sehr gut strukturiert, informativ und dabei unvergleichlich liebevoll gestaltet. Es gibt m.E. Nichts Vergleichbares - vielen Dank.

Ich finde den Kurs sehr gut da er sich hauptsächlich auf die Psychologie des Problems konzentriert. Jede Mehrgewichtige Person kennt die Theorie des Abnehmens in und auswendig. Jedes andere Programm geht zum 1000 mal durch die Ernährungspyramide. Aber das wissen um Essen und Gesundheit ist nicht das Problem sondern das geht viel tiefer. Bei allen anderen Kursen wird dies aber nie berücksichtigt.

Ein für mich ganz neues Herangehen an meine jahrelange Essproblematik - Danke für so viel Klarheit.

Mir war schon länger bewusst, dass Diäten nicht funktionieren und mit ihren Restriktionen das Gegenteil erzeugen; nämlich ein zwanghaftes Verhalten zum und im Umgang mit Essen. Jedoch fehlte mir die Herangehensweise und der Gedanke blieb, dass ich wohl das Problem sei...

Nadine veranschaulicht die Kursinhalte sehr gut und macht das Gesagte greifbar und nachvollziehbar - hier bleiben keine Fragen offen und kein Platz für Zweifel.

In dem Kurs habe ich mich richtig verstanden gefühlt und mich offen und ehrlich mitteilen können was mir bereits schon Stress weggenommen hat.





## Das sagen Teilnehmer

Oh, es war erstaunlich und wunderbar. Ich hätte nicht gedacht, dass dieser Minikurs schon so viel bringt. Aber es ist viel Wissen knackig auf den Punkt gebracht. Man spürt, dass Ihr Coaches selbst die Erfahrungen gemacht habt, und das bedeutet viel. Der Austausch in der Gruppe war so wertvoll und verständnisvoll, auch hier das gute Gefühl nicht allein mit den Erfahrungen zu sein. Danke Euch allen! Und durch das in Worte fassen beim Kommentieren, habe ich viel bewusster reflektiert, das war gut

#### Dieser Kurs ist eine Offenbarung!

Ich hatte bereits aus anderen Büchern/Kursen "gelernt", dass ich alles essen darf. Aber ich blieb eigentlich in Phase 2 stecken. Ich hatte begriffen, dass Diäten nicht die Lösung sind, aber noch nie habe ich eine echte Lösung aufgezeigt bekommen wie hier. Es reichte eben nicht, bloss zu essen worauf man Lust hat (weil ich oft trotzdem nicht wirklich spürte, was ich wirklich wollte), und versuchen achtsamer zu essen. Bei Essdruck war die Achtsamkeit sowieso irgendwo im Nirgendwo...

Für mich ist der Fürsorger im Moment sehr wichtig. Überhaupt FÜR mich SORGEN. ♥
Meine Gefühle und Bedürfnisse versuchen wahrzunehmen, anzunehmen, auszuleben, zu
erfüllen... Ich möchte den "grossen" Kurs auch absolvieren, weil ich denke, dass alte
Gewohnheiten und Stress bei mir zwei sehr wichtige Punkte sind. Aber eins nach dem
anderen. Es ist ein Weg, und ich bin froh, diesen Weg eingeschlagen zu haben.

Ich habe mich superwohl bei euch gefühlt. Es hat sich so gut angeführt wenn der Kritiker im Kopf rumgewuselt ist und durch die Offenheit und lieben Worte von Euch hat er sich ganz schnell wieder verdrückt, bzw. wurde beruhigt  $\mathcal{P}$ . Ich bin noch am Anfang und habe mich noch nicht so stark in die Thematik vertieft. Das möchte ich jetzt, da ich gemerkt habe, dass es noch viel zu lernen gibt  $\mathcal{P}$ . Danke euch allen für die lieben und verständnisvollen Worte  $\mathcal{P}$ .

Zu den Kursen

