

**Walter Jenni**



- Gesundheitsberater
- Dipl. Ernährungs-Coach
- Dipl. Individualpsychologischer Berater (ADI)
- Dipl. Coach IP
- Dipl. El. Ing. FH

Mitglied der Schweizerischen Adipositas-Stiftung (SAPS) und der Gesellschaft für Gesundheitsberatung (GGB).

**Umfassende Beratungen bei Gewichtsproblemen**

- Vollwert-Ernährung nach Dr. med. M. O. Bruker
- Gesundes Abnehmen ohne Jojo Effekt und unsinnige Diäten verbunden mit teuren Produkten
- Lebens- / Krisenbedingungen und Strategien in Bezug zum Essverhalten
- Emotionen-Management
- Zusammenhang zwischen Essattacken und Lebensgewohnheiten

**Praxisgemeinschaft  
Vollwerternährung und  
Psychologisches Coaching**



**Marion Mittelbach**



- Ärztlich geprüfte Gesundheitsberaterin (GGB)
- Dipl. Ernährungspsychologische Beraterin (Jenni & Partner)
- Dipl. Individualpsychologische Beraterin (API)
- Familientrainerin nach Dreikurs (VpIP)

Mitglied bei der Gesellschaft für Gesundheitsberatung (GGB)

**Walter Jenni**

Weingartenstrasse 16 a  
CH - 8269 Fruthwilen am Bodensee

**Marion Mittelbach**

Gartenstrasse 9  
D-72488 Sigmaringen

**Kontakt:**

[www.abnehmen-plus.ch](http://www.abnehmen-plus.ch)  
+ 41(0)71 664 44 85

**Langfristige, dauerhafte  
Gewichts-Reduktionen  
durch  
Vollwerternährung  
und  
Psychologisches Coaching**

**JENNI & PARTNER**  
COACHING · BERATUNG · TRAINING

## Ihre Sorgen?



vorher

### Kommt Ihnen das bekannt vor ...

- ... Sollten Sie Ihr Gewicht aus gesundheitlichen Gründen verringern, aber es klappt nicht?
- ... haben Sie auch schon alles Mögliche unternommen (viele Diäten) um Ihr Gewicht in den Griff zu bekommen?
- ... wollten Sie auch schon die Ernährung auf gesunde Nahrungsmittel umstellen – doch Ihre Kinder haben nur die Nase gerümpft?
- ... wollten Sie Ihre Ernährungsgewohnheiten ändern und schaffen es nicht, das im hektischen Alltag auf Dauer umzusetzen?
- ... Tagsüber essen Sie kaum etwas, aber abends wissen Sie nicht mehr wie Sie aufhören sollen? ...

## Was steckt dahinter?



## Die Lösung!



nachher

### Wussten Sie ...

- ... dass die **Ursachen Ihrer Beschwerden oft in der Vergangenheit** liegen?
- ... dass diese Ursachen heute schwer zu verstehen sind, weil die Entstehung einer Krankheit (z. B. Übergewicht) meist mehrere Jahre braucht?
- ... dass unser **Körper nicht die Ursache sondern das Symptom** ist, wo sich z. B. das Übergewicht zeigt?

Unsere Beratung für die Gewichtsreduktion erfolgt auf zwei Wegen:

1. Der erste Weg ist die **Umstellung auf vitalstoffreiche Vollwerternährung**
2. Danach die **schrittweise Veränderung der Lebensgewohnheiten**

Leider hat die vermeintliche Aufklärung und widersprüchliche Aussagen, was nun gesund sein sollte und was nicht, immer wieder für Verwirrung gesorgt. Zudem will uns die Werbung gezielt beeinflussen.

Wollen wir unsere Gesundheit langfristig erhalten oder verbessern, zeigt sich folgende Lösung ab, die der Arzt und Klinikleiter Dr. med. Max O. Bruker in seiner langjährigen Praxistätigkeit an tausenden Patienten bewiesen hat:

Einerseits die Umstellung der Ernährung von qualitativ minderwertigen, fabrikatorisch veränderten Nahrungsmitteln auf hochwertige natürliche Lebensmittel und andererseits die Veränderung der eigenen Lebensgewohnheiten.