

Buchinformation

Maria Sanchez

Warum wir ohne Hunger essen

Die wahren Gründe für Essdrang und Übergewicht

240 Seiten, Hardcover, Euro 19,99

Königsfurt-Urania Verlag, 2016

ISBN 978-3-86826-144-8

Erscheinungstermin: 15. Juli 2016



Raus aus der emotionalen Essfalle

Wie Sehnsucht und Hunger zusammenhängen

Beim Thema Gewichtsreduzierung verfolgt Maria Sanchez einen völlig neuen Ansatz und ist damit sehr erfolgreich. Sie hilft Menschen, die unter Übergewicht und Essattacken leiden und vermeidet wohlfeile Versprechungen. Sie schielt nicht auf schnelles Abnehmen, etwa durch Diäten, sondern schaut hinter die „Kulissen“ von Essproblemen. Und sie stellt zunächst die einfache Frage: „Warum essen wir, wenn wir keinen Hunger haben?“.

Das Überraschende: In der Beantwortung dieser Frage liegt der Schlüssel zum Erfolg. Denn sie führt zu den tieferliegenden Gründen für Essattacken und Übergewicht. Wonach hungert uns wirklich, fragt Maria Sanchez? Verleiten uns emotionale Sorgen oder Probleme zum Essen? Welche Themen schlummern im Hintergrund?

Maria Sanchez kennt den Kampf gegen überflüssige Pfunde, sie hat selbst 30 Kilo abgenommen und einen innovativen Ansatz entwickelt, bei dem die Ursachenforschung im Vordergrund steht und nicht eine Zahl auf der Waage. Zielführend ist dabei ein spezieller Blick in die Psyche des Menschen. „Wenn das, was bei einem Essanfall vor sich geht, präsent sein darf“, so Sanchez, „braucht es kein Essen mehr, um unangenehme Empfindungen abzdämpfen.“

Anhand zahlreicher Zuschriften zu ihrer Radiosendung „Durch dick und dünn mit Maria Sanchez“ erläutert die Autorin ihr erfolgreiches Konzept an konkreten Fällen. Sie gibt Antworten, die psychologisch fundiert und oftmals überraschend sind. Und sie erzählt ihre eigene Geschichte als Jugendliche und junge Frau, die mit sich und ihrem Gewicht einen Kampf führte, den sie letztlich gewann.

Maria Sanchez wurde 1968 im spanischen Málaga geboren und kam im Alter von fünf Jahren nach Hamburg. Dort lebt und arbeitet sie als Heilpraktikerin für Psychotherapie in eigener Praxis. Ihr erstes Buch *Sehnsucht und Hunger* (2009) belegte in der Bestsellerliste des Magazins *Buchreport* (Fachsparte Psychologie) den 8. Platz. Sie hält Vorträge und gibt Seminare in Deutschland, Österreich und der Schweiz.



Falls Sie Fragen haben oder ein Rezensionsexemplar bestellen möchten, kontaktieren Sie uns bitte:

Ansprechpartnerin: Yola Meyer
E-Mail: kontakt@mariasanchez.de