

PRESSEINFORMATION

IntuMIND sagt Diäten den Kampf an und startet zusammen mit tausenden Teilnehmern die Anti-Diät Bewegung #Wohlfühlrevolution2019

Das neue Jahr beginnen viele mit guten Vorsätzen. Abnehmen steht hier oft ganz oben auf der Liste und dies bedeutet meist der Beginn einer Diät, obgleich allgemein bekannt ist, dass Diäten nicht nur in den meisten Fällen nicht funktionieren, sondern erwiesenermaßen auch eher schädlich sind. Ernährungsmedizinerin Mareike Awe hat ihr erfolgreiches Online Coaching-Programm intueat noch einmal komplett überarbeitet und optimiert und startet damit die Anti-Diät Bewegung #Wohlfühlrevolution2019. Eine Wohlfühl-Bewegung, die, basierend auf hocheffektive Übungen und ohne jede Diät, den Teilnehmern in einer großen Gemeinschaft dabei hilft, ihr genetisches Idealgewicht zu erreichen. Die #Wohlfühlrevolution2019 will die Menschen aus der negativen Diätspirale, den Fesseln des Diätenwahns und von falschen Idealen befreien. Zum Start haben sich bereits jetzt schon über dreitausend Personen angemeldet, die Teil dieser Bewegung sein wollen. Gemeinsam, mit der Hilfe von Mareike Awe, werden sie nachhaltig ihr Leben verbessern und Schritt für Schritt ihre individuellen Ziele auf nachhaltige Weise erreichen.

Düsseldorf, 3. Januar 2019

Das neue Jahr startet für sehr viele Menschen mit einer Liste von guten Vorsätzen. Ganz oben steht sehr häufig, der Wunsch abzunehmen. Daher beginnen viele eine Diät, um ihre Vorsätze umzusetzen, ungeachtet der Tatsache, dass Diäten in der Regel erwiesenermaßen schädlich sind. Zudem haben Studien belegt, dass über 90% der Diäten scheitern und die Abnehmwilligen hinterher oft mehr wiegen als vorher. Ernährungsmedizinerin Mareike Awe hat als Jugendliche am eigenen Leib erfahren müssen, wie sich Diäten ungünstig auf den eigenen Körper auswirken und noch während ihres Medizinstudiums das Online Coaching Programms intueat entwickelt, das durch die Kombination aus intuitivem Essen und mentalem Training Menschen dabei hilft, ihr Wohlfühlgewicht zu erreichen. Mit diesem Programm hat sie bisher über 10.000 Personen dabei unterstützt, dies zu schaffen.

Die Erfahrungen der letzten Jahre, ihr zusätzlich gewonnenes Wissen als Ernährungsmedizinerin und zahlreiche Zusatzqualifikationen wie zum Beispiel zur zertifizierten Hypnotiseurin und zum Mental-Coach sowie das Feedback von tausenden Teilnehmern, haben sie nun dazu bewogen, das Programm noch einmal zu optimieren. Mit dem neuen Programm und der damit verbundenen #Wohlfühlrevolution2019 sagt sie den Diäten den Kampf an, mit dem Ziel, noch mehr Menschen aus der schädlichen Diät-Spirale zu befreien. Es ist ihr ein ganz besonderes Anliegen, hier ein Umdenken zu erreichen. Bisher haben sich bereits schon über 3000 Menschen der Bewegung angeschlossen und sich zum neuen Programm angemeldet. Gemeinsam haben sie sich auf die Fahne geschrieben, 2019 zu ihrem Wohlfühljahr zu machen und so ihre individuellen Ziele auf nachhaltige Weise und ohne Diäten und Zwänge zu erreichen.

Das Programm bietet dem Teilnehmer hocheffektive Übungen, mit denen er seine Gedanken, Gefühle und Gewohnheiten dauerhaft in Einklang mit seinem genetischen Idealgewicht bringt und dieses auch erreicht. Dabei stehen die Essgewohnheiten im Fokus. Vor allem die Problemthemen rund um alte negative Essgewohnheiten, emotionales Essen und Essendrang geht das neue Programm psychologisch tiefgreifend an und liefert messbare Veränderungen.

Die neuen Audio-Systeme ermöglichen dem Teilnehmer in den verschiedensten Situationen effektiv an den Übungen teilzunehmen. So bietet es neben langen und intensiven Audio-Trainings für nachhaltige Veränderungen von tief verinnerlichten Gewohnheiten auch kurze effektive Übungen für

Zwischendurch sowie Audio-Trainings, die man mit anderen Tätigkeiten kombinieren kann, um seine Gewohnheiten ganz nebenbei verändern zu können.

Ein weiterer wichtiger Bestandteil des Programms ist ein dazu gehörendes Workbook, das die Teilnehmer intensiv unterstützt. Darin finden sich unter anderem begleitende Aufgaben und Übungen, die dabei helfen, seine neu gewonnenen Erkenntnisse umzusetzen und zu vertiefen und so seine Ziele noch besser zu erreichen.

Darüber hinaus wird es auch weiterhin kostenfreie Zusatzangebote geben. So wird unter anderem auch künftig der erfolgreiche und mehrfach prämierte Podcast „Wohlfühlgewicht“ regelmäßig Übungen, Impulse und Anregungen bieten, die ebenfalls dabei helfen, aus der negativen Diät-Schleife auszubrechen.

„Mit dem neuen Programm und der #Wohlfühlrevolution2019 möchte ich eine Gegenbewegung zu den alten Diät-Gewohnheiten starten. Niemand sollte mehr auf Diäten setzen, um ein vermeintlich besseres Lebensgefühl zu erlangen, weil man sich einem falschen Diät-Diktat unterwirft. Diäten sollten niemals die Lösung sein“, erklärt Mareike Awe, Gründerin von intueat. „Seine Gedanken, Gefühle und Gewohnheiten dauerhaft in Einklang mit seinem genetischen Idealgewicht zu bringen, ist der effektive Weg, wie man es tatsächlich nachhaltig erreichen und so aus einer - oft langen und unbefriedigenden - Diät-Karriere aussteigen kann.

Bisher haben es mit intueat zwar schon über 10.000 Menschen geschafft. Aber immer noch suggerieren zahllose Diäten, die Lösung für die Probleme von Abnehmwilligen zu sein. Doch das Gegenteil ist der Fall! Der ständige Kampf gegen den Körper führt geradezu zu Frustrationen und oft sogar zu schädlichen Essstörungen, Selbsthass, psychischen Stress und dem bekannten JoJo-Effekt. Erst im Einklang mit dem Körper und die dauerhafte Veränderung von Gewohnheiten sowie eine positive Veränderung des Selbstbildes führen dazu, dass man sich besser fühlt, seine Gewohnheiten ändern kann und dabei quasi „nebenbei“ auch sein Wohlfühlgewicht erreicht und dauerhaft halten kann. Ohne Zwänge, Verbote oder ein ständiges Beschäftigen mit dem Thema Essen. Ich möchte dafür sorgen, dass noch viel mehr Menschen ein wirksames Mittel an die Hand bekommen. Niemand sollte zukünftig mehr Diäten machen. Mit dem Begriff #Wohlfühlrevolution2019 möchte ich unterstreichen, dass intueat nicht nur ein Abnehm-Programm, sondern die Chance für alle Menschen ist, die dauerhaft und im Einklang mit ihrem Körper ein positives Selbstbild schaffen und nie wieder Kalorien zählen wollen.“

Auf <https://www.mareikeawe.de/wohlfuehlrevolution2019> kann man sich kostenlos zum Wohlfühl-Impuls anmelden und weitere Informationen zur #Wohlfühlrevolution2019 sowie kostenlose, effektive Übungen und Screensaver erhalten.

Das neue Programm startet am 5.1.2019 und kostet ab 54,00 Euro im Monat.

Zurzeit läuft noch die Neujahrs-Aktion zur vergünstigten Anmeldung unter:
<https://www.intueat.de/neujahr-angebot>

Über intueat

Bei Diäten arbeiten wir gegen statt mit dem Körper. Intueat ist das erste Programm, das den Teilnehmer mithilfe von mentalem Training und intuitivem Essen zurück zu seinem Wohlfühlgewicht bringt. Der Teilnehmer lernt, die Signale des eigenen Körpers wieder zu deuten und sich dabei das eigene Unterbewusstsein zunutze zu machen. Das Unternehmen intuMIND GmbH wurde 2015 (damals noch als UG) von den Düsseldorfer Medizinstudenten Mareike Awe und Marc Reinbach gegründet, die im Frühjahr 2018 ihre Approbation inkl. Dokortitel erhalten und das intueat-Programm selbstständig entwickelt haben. Einer der wichtigsten Bestandteile des Programms ist der Podcast „Wohlfühlgewicht“ von Mareike Awe, der einer der erfolgreichsten Gesundheits-Podcasts in Deutschland ist.

Interessierte können unter <https://www.intueat.de/selbsttest-gewohnheiten-start-website> einen Selbsttest machen oder unter <https://www.intueat.de/gelueste-loeser-website> ein kostenloses E-Book mit effektiven Tipps gegen Heißhunger herunterladen.

Weiterführende Links:

Kostenloses Webinar von Mareike Awe:

<https://www.mareikeawe.de/gratis-webinar>

Selbsttest für Interessierte:

<https://www.intueat.de/selbsttest-gewohnheiten-start-website>

Kostenloses E-Book mit effektiven Tipps gegen Heißhunger:

<https://www.intueat.de/gelueste-loeser-website>

Kostenloser Podcast von Mareike Awe

<https://www.mareikeawe.de/podcast>

Pressekontakt:

intuMIND GmbH

Henning Rehm

Presse- und Öffentlichkeitsarbeit

Life-Science-Center

Merowingerplatz 1

40225 Düsseldorf

Tel.: (0211) 97533244

Mobil: (0173) 2736001

henning.rehm@intueat.de

www.intueat.de

www.mareikeawe.de