

# Wie wäre es, wenn wir weniger Wert auf unser Gewicht legen und stattdessen mehr Gewicht auf unseren Wert?

Unbekannt

Ich kann endlich verraten, wann der Herzfood Guide erscheinen wird :-)

\*trommelwirbel\* .... er wird ab der ersten Januarwoche erhältlich sein!  
Das genaue Datum gebe ich noch bekannt. Jetzt heißt es für mich und alle Beteiligten (Korrekturleserinnen, Designerin usw.) mit Hochtouren das Ding fertigstellen.

Heute möchte ich dir erzählen, was der Herzfood Guide eigentlich ist und was dich dort erwartet.

Der Herzfood Guide ist DER Wegweiser für alle, die sich viel zu lange mit Bullshit Diäten und der Zahl auf der Waage gequält haben. Ich möchte dir dabei helfen, Frieden mit deinem Körper und deiner Ernährung zu schließen.

Er wird als eBook erscheinen und du kannst ihn mit einer einmaligen Investition erwerben und dann auf all deinen Geräten downloaden und so oft lesen und durcharbeiten wie du möchtest.

Ich habe all mein Wissen, meine Erfahrung der letzten 4 Jahre als Ernährungscoach und mein ganzes Herzblut in diese Seiten gesteckt. Mir ist besonders wichtig, dir die Umsetzung so einfach wie möglich zu machen, denn ich weiß genau, wie turbulent der Alltag sein kann. Deswegen gibt's noch mehr großartige Neuigkeiten! Ich konnte [Sandy, das Meditationsmädchen](#) von [Herzvoll Meditieren](#) für eine Mitarbeit am Guide gewinnen! Sie spricht dir Meditationen ein, welche die Themen aufgreifen, sodass du das gelernte Wissen viel besser verinnerlichen kannst. Das rundet die Coachingübungen perfekt ab und ich freue mich so sehr darüber!

**Dich erwarten drei Teile, welche gleichzeitig meine Philosophie ausmachen: herzlich, wissenschaftlich fundiert & lecker.**

**1. der herzliche Teil**

Lerne die Basis für deine Zufriedenheit und deinen Erfolg, schließe Frieden mit dir, erkenne und löse falsche Glaubenssätze, definiere dein wahres Ziel und finde Achtsamkeit & Selbstliebe mit Coaching Übungen und angeleiteten Meditationen

**2. der wissenschaftliche Teil**

Lerne, wie du deine aktuelle Ernährung & dein Essverhalten analysieren und optimieren kannst und berechne deinen individuellen Energie- und Nährstoffbedarf - lass dich nicht mehr von Bullshit verunsichern, sondern werde zum Experten DEINER Ernährung

**3. der leckere Teil**

Lerne, wie einfach und lecker die Umsetzung auch im turbulenten Alltag sein kann - inklusive nährstoffreichen Rezepten (vor allem Klassiker in gesund & To Go Gerichte), Tagesplänen und vielen hilfreichen Tipps

Ich freu mich so, so sehr, dass es in zwei Monaten endlich soweit ist und hoffe, dass ich damit ganz vielen Frauen helfen kann, sich nicht weiter mit dubiosen Diäten und

Selbsthass zu quälen. Schluss mit Vorsätzen, die du eh nicht durchhalten kannst. Es ist Zeit für eine Freundschaft zwischen dir und deinem Körper. Und ich zeig dir, wie das geht.

Wenn du Fragen zum Herzfood Guide hast, schreib mir gerne eine Mail oder eine Direktnachricht bei [Instagram](#). Dort halte ich euch auch auf dem Laufenden!

Alles Liebe  
Deine Bianca