



## BASTIENNE NEUMANN

10 Jahre ist es nun her, dass Bastienne Neumann Judo als Leistungssport verletzungsbedingt an den Nagel hängen musste.

Es folgte eine drastische Gewichtszunahme, weshalb sie sich aus eigenen Beweggründen intensiv mit der Ernährung auseinandersetzte und anfang Ernährungswissenschaften zu studieren.

Heute ist Bastienne Expertin der Ernährungspsychologie und hilft Leuten dabei ihr eigenes Ernährungsverhalten zu verstehen und wieder eine gesunde Beziehung zum Essen aufzubauen.

2017 startete sie dazu den Podcast "Ernährungspsychologie leicht gemacht". Es folgten 2 Buch Veröffentlichungen, zahlreiche Fernsehauftritte sowie die Verleihung des deutschen Podcast Preises.

## CONTENT KANÄLE

Website <http://bastienne-neumann.de>

iTunes <http://bastienne-neumann.de/itunes>

Spotify <http://bastienne-neumann.de/spotify>

Youtube: <https://bastienne-neumann.de/youtube>

## SOCIAL MEDIA

Instagram: <http://bastienne-neumann.de/instagram>

Facebookpage <https://www.facebook.com/ernaehrungspsychologieleichtgemacht/>

Facebook Gruppe: <http://bastienne-neumann.de/community>

Linkedin: [www.linkedin.com/in/bastienne-neumann](http://www.linkedin.com/in/bastienne-neumann)

## BÜCHER

Erst denken, dann essen: <https://bastienne-neumann.de/erst-denken-dann-essen>

Essen mit Bauchgefühl: <https://bastienne-neumann.de/essen-mit-bauchgefühl>