



„Die Seele isst mit“ wie Gefühle unser Essverhalten beeinflusst

Im Vortrag geht es um folgende Themen:

- Warum hat der Körper oft ein Verlangen nach Süßem?
- Welche Rolle spielen dabei die Gefühle/Emotionen?
- Wie viel Naschen ist für Jung und Alt „erlaubt“?
- Sinnvoller Umgang mit Süßem bewusster wahrzunehmen
- Macht Stress wirklich dick?
- Welche verschiedene Hungerarten gibt es?
- Was ist der eigentliche Auslöser von Heißhunger?
- Wie setzen Sie Ihre Ziele im Alltag schrittweise um?
- Wir erarbeiten Alternative Möglichkeiten, statt zu „un- /gesunde Snacks“ zu greifen

Ungesundes Essverhalten wird bereits im Kindesalter ein Leben lang geprägt!

Anmeldung und Infos:

E-Mail: sonja-wetterich@web.de

Telefon: 0174 9945325

<https://issdichgesund.mobirisesite.com>

Ich freue mich auf Euch

Sonja Wetterich
Diät- & Ernährungstherapie

