

Sonntagsmatinee am 17.11.2019 , 11.00 bis 12.30 Uhr Praxis Pohl & Nauhaus , Eisenbahnstr. 62 in Berlin Wilmersdorf, Nähe Adenauer Platz . Beitrag 12 €

Wie Stress unser Essverhalten steuert

5 Schritte zur Veränderung

Referentin: Ernährungstherapeutin Barbara Hacke www.achtsamkeit-und-essen.de

Die einen bekommen keinen Bissen mehr herunter, bei anderen löst es geradezu Fressattacken aus.

Bei beiden Phänomenen handelt es sich, lt. aktueller Forschungen, um „kompensatorische Essmuster“ .

40 Prozent der Menschen essen durch Stress mehr, schneller und vor allem Ungesundes. Süßes als Nervennahrung, gegen schlechte Laune oder zum Trost. Die Begründung dafür liegt in unserer Programmierung. Und nicht etwa, wie häufig angenommen und Betroffenen suggeriert wird, an fehlendem Willen oder mangelnder Disziplin. Das ist hat damit nichts zu tun.. im Gegenteil!

Die Stress-Hungerer, essen bei Stress nicht, dafür aber mehr in positiven Situationen.

Fakt ist: Die Anzahl der Übergewichtigen und Mangelernährten steigt unter ständigem Stress rasant an. Das ist kein Zufall! Studien zeigen, Stress ist nicht nur Gift für die Gesundheit, sondern kann Menschen auf Dauer dick und krank machen.

In dieser Matinee erfahren Sie:

- Wenn Stress zur Fressfalle wird
- Was macht Dauerstress mit unserem Körper?
- Die Ernährung selbst als Stressauslöser und Verstärker
- Welcher Stress-Esstyp bin ich? Und was folgt daraus?
- Energieräuber enttarnen
- Wie sich krankmachende Essgewohnheiten mit einfachen Übungen durchbrechen lassen. Die 5 Schritte zur Veränderung.
- Ernährung, die Stress reduziert und unsere Körperzellen schützt
- Das Geheimnis des Genießens

Wegen der begrenzten Anzahl der vorhandenen Plätze bitte ich um vorherige Anmeldung an barbarahacke@web.de oder Tel.: 63914492