

NEU! Online-Vortragsreihe April/Mai 2023

„Hormone, Ernährung und langfristige Gewichtsstabilisierung“

THEMENSCHWERPUNKTE:

Hormone & Gewicht

Warum ist Essen mehr als Sättigung (Genuss, emotionales Essen, ...)

Einfluss von Stress auf unser Essverhalten

das Mikrobiom – darmgesund essen

Umsetzung des Ernährungswissens in den Alltag mit Praxistipps / Rezeptideen

ZIEL:

Erkennen der Zusammenhänge zwischen Hormone, Gewicht und Stoffwechsel

„Gut Essen“ trotz Zeitmangel und Stress (Selbstfürsorge)

ein natürliches Essverhalten entwickeln

Essen ohne schlechtes Gewissen – OHNE DIÄT – genießen statt kcal-zählen

Gewichtsregulation

ZIELGRUPPE:

Patienten, die sich für gesunde Ernährung und Lebensweise interessieren -

keine BMI Beschränkung

Diese Veranstaltung beinhaltet 4 Online-Termine:

24. April, 8. Mai, 15. Mai und 22. Mai 2023 - 18:00 bis 19:00Uhr

Wir freuen uns auf Ihre ANMELDUNG!

Email an: martina.santer@medicover.de

KOSTEN:

€49,- (inkl. MwSt.)